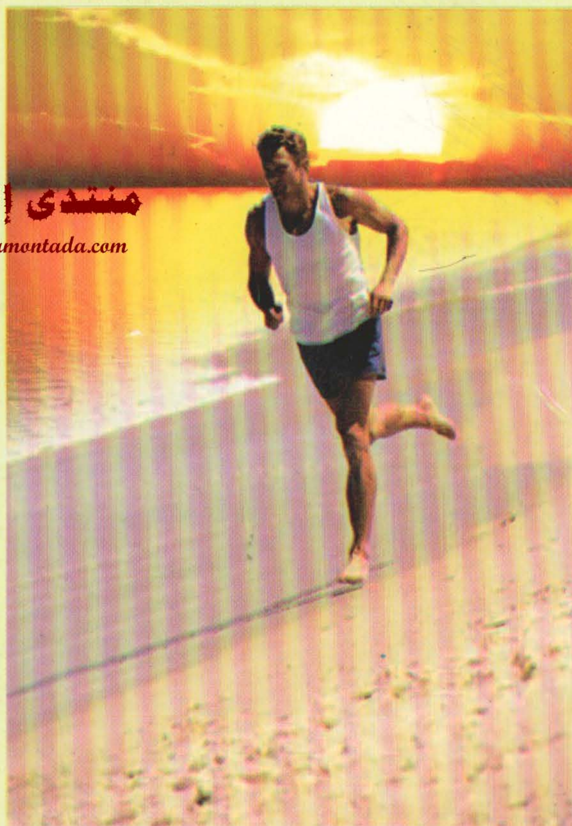


بنەماکانی تەندروستی گشتی

بەرەو تەندروستییەکی باشتر



دکتۆر
سەلیم سەعید زەنگنە

پێداچوونەوەی
دلێر ئیبراهیم

چاپی دووەم
هەولێر - 2005

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada/

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com



منتدى إقرأ الثقافي

بنەماکانی تەندروستیی گشتی



بەرەو
تەندروستییەکی باشتر

دکتۆر

سەلیم سەعید زەنگنە

پێداچوونەوەی

دلێر ئیبراهیم

هەولێر

٢٠٠٥

بەرەو
تەندروستییەکی باشتر

دکتۆر سەلیم سەعید زەنگنە

پسپۆڕی نەشتەرگەری گشتی

بەکالۆریۆس لە نۆژداری و نەشتەرگەریی گشتی زانکۆی بەغدا

ماستەر لە نەشتەرگەری گشتی زانکۆی سەلاحەدین

ماستەر لە تەندروستی گشتی زانکۆی لوند/ سوید

دکتۆرا لە نەشتەرگەریی زانکۆی لوند/ سوید

پێداچوونەوەی

دلێر ئیبراهیم

هەولێر

٢٠٠٥

ناوی کتێب: بەرەو تەندروستییەکی باشتر

ناوی نووسەر: دکتۆر سەلیم سەعید زەنگنە

پێداچوونەوە: دلێر ئیبراهیم

تیراژ: (١٠٠٠) دانە

ژمارەی سپاردن : (٥٣) لە ٢٠٠٥/٢/٨

چاپ: چاپخانەی منارە/ هەولێر

چاپی دووەم - ٢٠٠٥

ئەوانەی لەو باوەڕەدان کە کات نەماوە بۆ ئەنجامدانی وەرزش دەبێ ئێستا یان دواتر کاتێك لە ژیانیان بۆ نەخۆشی تەرخان بکەن.

ئێدوارد ستانلی (١٨٢٦-١٨٩٣)

تەندروستی باش، ژیان و داهاتوویەکی ڕووناکە بۆ وڵات و بەرپرسییێتییە بەرامبەر بە نەوەی داهاتوو.

دانەر

٢٠٠٥

ئەم کتێبە بەشێکە لە زنجیرە کتێبێک بە مەبەستی هەوڵدان بۆ گۆڕینی ڕەوشی تەندروستی لە کۆمەڵگەی کوردەواریمان, بەو هیوایەی هۆشیاری میللەتەکەمان زیادبکات دەربارەی نوێترین زانیاری لە جیهاندا.

بسم الله الرحمن الرحيم

(ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بانفسهم...)

سورة الرعد الاية (١١)

تەندروستی سامانێکە بۆ گەل و ولات

د. سەلیم سەعید زەنگنە

•

مافی لەچاپدانەوەی بۆ نووسەر پارێزراوە

ئەدرێس:

د.سەليم سەعيد زەنگنە

كۆليژى پزيشكيى
زانكۆى سەلاحەددين
هەرێمى كوردستان – هەولێر

كۆليژى پزيشكيى
زانكۆى لوند
سويد– لوند

ئيمێل:

Saleem.Qader@kir.lu.se

پێشکەشە...

بە هاوسەری ژیانم... یاسمین

بە جگەرگۆشەکانم ...ئاریز

...ئەحمەد

...کاریز

... پەریز

بەو کەسانەی کە لە هەوڵی گۆڕینی شێوازی ژیانیان دان بەرەو باشتر

بە هیوای ژیانێکی تەندروستی بۆ هەمووان...

پێشەکی چاپی دووەم

دوای لە چاپدانی چاپی یەکەمی ئەم کتێبە لە مانگی ڕابردوودا, وا بە پشتیوانی خوا چاپی دووەمیش لە هەمان پەرتووك ئەنجام دەدەین ئەویش بەهۆی داواکاری زۆربەی هاوڕێ و خوێنەرە بەڕێزەکان بۆ ژمارەی زیاتری ئەم کتێبە.

زۆر خۆم بە بەختەوەر دەزانم کە شتێکی بچووکم ئەنجام دابێت لەبارەی بەرزکردنەوەی هۆشیاری و ڕۆشنبیریی تەندروستی تاك و کۆمەڵگەی کوردەواریمان, زیادەڕەوی نییە ئەگەر بڵێم ئەم کارە بۆ یەکەمجارە لە کوردستانی خۆشەویست ئەنجام دەدرێت ئەمەش وای لە خەڵکی پەرۆشی زانست و زانیاری تەندروستی کرد کە زیاتر داوای ئەم پەرتووکە بکەن.

هەروکو ڕوون و ئاشکرایە زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگاکەمان بێ ئاگان لە هۆشیاری و زانیاری نوێی تەندروستی, بەداخەوە کۆمەڵگەی کوردەواریمان هیچ سیمایەکی تەندروستی پێوە دیار نییە و زۆر گرفتی تەندروستی بەربڵاون بۆ نموونە جگەرەکێشان و قەڵەوی و نەخۆشییەکانی دڵ و شەکرە و فەرامۆش کردنی

پاراستنی ژینگە و نەخۆشییەکانی هەستیاری و ئەمانەش هەمووی بونەتە هۆی تووش بوون بە چەندین نەخۆشی تر.

بە ڕاستی کۆمەڵگای ئێمە پێویستی بە گۆڕانکارییەکی ڕیشەیی هەیە لە هەموو داب و نەریت و کلتوردکان, دەبێت تاکەکانی کۆمەڵ بە هەموو جۆرەکانییەوە و کۆمەڵیش بە هەموو چینەکانییەوە لەگەڵ دەزگاکانی حکومەت بەتایبەتی دەزگاکانی ڕاگەیاندن و کەرتی تەندروستی و بەرپرسان و بڕیاربەدەستان کات و وزەیەکی زۆر تەرخان بکەن بۆ گۆڕانکاریی لە کۆمەڵگاکەمان, دەبێ باوەڕ بە خەڵکی بێنین کە ژیانمان نا تەندروستییەو بیر و بۆچوونمان ناتەندروستییە و پێویستیمان بە گۆڕانکارییەکی سەرتاسەری هەیە ئەمەش ئارامگرتن و ماوەیەکی زۆری دەوێت بۆ ئەوەی ئەم گۆڕانکاریە بێتە دی.

هیوادارم ئەم کتێبە ببێتە هۆی بەرزکردنەوەی هۆشیاری و زانیاری تەندروستی و کەلێنێکیش لە کتێبخانەی کوردی پڕ بکاتەوە و ببێتە هاندەرێك بۆ گۆڕانکاریی بەرەو تەندروستییەکی باشتر.

د. سەلیم سەعید زەنگنە

هەولێر ٢٠٠٥/٣/٢٤

پێشەکی چاپی یەکەم

تەندروستی بەشێکی گرنگ لەژیانی هەر کۆمەڵگەیەك پێکدەهێنێت, مرۆڤی تەندروست ژیانێکی ئاسودە و پڕلە کامەرانی دەباتەسەر بەڵام مرۆڤی نەخۆش ژیانێکی نالەبار و تاڵ و بێ بەرهەم دەباتەسەر. باری تەندروستی کاردەکاتە سەر هەموو لایەنەکانی ژیانی ئادەمیزاد وەکو لایەنی دەروونی و ڕۆحی و جەستەیی بۆیە مرۆڤی لەش ساغ زۆر لە گیروگرفتی ژیانی کەم دەبێتەوە.

مرۆڤ دەتوانێ تەندروستی خۆی باش بکات و ژیانێکی تەندروست بژێت, ئەگەرهاتوو لایەنێکی ژیانی تەندروست نەبوو ئەوا دەتوانێ شێوەی ژیانی بگۆڕێ بۆ شێوەیەکی تەندروست بەگوێرەی تازەترین زانیاری تەندروستی هەروەها مرۆڤ دەبێ بە بەردەوام چاودێری نوێترین زانیاری بکات و هەردەم لە ڕادیۆ و تەلەفزیۆن و گۆڤار و ئینتەرنێت زانیاری نوێ وەربگرێت و بەشێوەیەکی ڕێك وپێك و بەردەوام بەهەموو لایەنەکانی ژیانی دابچێتەوە بۆ ئەوەی بتوانێ لەگەڵ بەرەوپێش چوونی تەندروستی هاوشان بێت.

بایەخدان بە تەندروستی خۆمان بەرپرسێتییە بەرانبەر بەخوا و کۆمەڵ و وڵات و نەوەی داهاتووی کوردستان , بۆ نموونە ئەگەر بێتو پیاو ژنێك لە خزمی خۆی بهێنێ لەوانەیە ببێتە هۆی دروست بوونی نەوەی لاواز و نەخۆش کە ئەمەش کار دەکاتە سەر ژیان و دەرامەتی خێزانەکەی و دەبێتە هۆی بەفیڕۆچوونی سەروەت وسامانی وڵاتەکەی. بۆیە هەڵبژاردنی

شێوەژیانێکی تەندروست ڕێزلێنانە لە مافی مرۆڤ و نەوەی داهاتوو و گەل ولات.

سیستەمی نوێی جیهانی لە تەندروستیدا ئامانجی بالأی ئەوەیە کە ولأتانی جیهان چۆن بتوانن ژیانی تەندروست و مرۆڤی تەندروست و خێزانی تەندروست و قوتابخانەی تەندروست و زانکۆی تەندروست و کۆمەڵگەی تەندروست بهێننە کایەوە.

ئێمەی کورد کێشە و گرفتێکی گەورەمان هەیە بەهۆی بەهەڵە تێگەیشتنمان لە ئایینەکەمان چونکە وادەزانین نابێ هیچ گۆڕانکارییەك بکەین لە ژیانماندا و واش تێگەیشتووین هەموو شتێك بڕیاری لەسەر دراوە بۆیە ناتوانین هیچ بکەین و هیچ هەڵبژاردنێکی ترمان نیە و باپیرانمان سەدەها ساڵ لەمەوبەر چۆن ژیاون ئێمەش دەبێ بەردەوام بین لەسەر ڕێبازی ئەوان بەلأم لە ڕاستیدا ئەمە پێچەوانەی ئاینە پیرۆزەکەمان و ڕاستی ژیانە بۆ نموونە ئەگەر سەیری کۆمەڵگەی سویدی بکەین ئەوا دەبینین هەر تەنها لە ماوەی ١٠٠ ساڵی ڕابردوودا ٢٥ ساڵ ڕێژەی تەمەنیان درێژتربووە ئەمەش بە دەستکەوتێکی نەتەوەیی و مرۆڤایەتی زۆر گەورە دادەنرێت.

هیوادارم ئەم نامیلکەیە ببێتە هاندەرێك بۆ تاکەکانی میللەتی کورد تا بیر لە ژیانی خۆیان و تەندروستی نەوەی داهاتوو بکەنەوە و بەبەردەوام چاودێری تازەترین پێشکەوتن لەبواری تەندروستیدا بکەن.

د.سەلیم سەعید زەنگنە

هەولێر

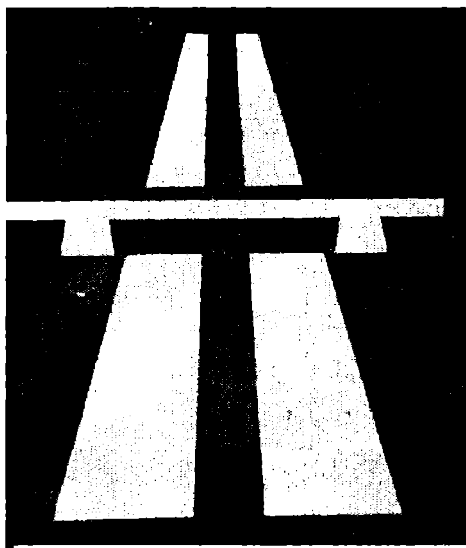
٢٠٠٥/١/٣١

بەشی یەکەم

بەرەو تەندروستییەکی باشتر

بەرەو تەندروستییەکی باشتر

ئایا هیچ بیرت لەوە کردۆتەوە کەمێك زیاتر بجولێیتەوە و دەست بە خواردنێکی تەندروست بکەیت و بەرێکی بخەویت و واز لەجگەرەکێشان بهێنیت یاخود واز لە مەی خواردنەوە بهێنیت ؟



وێنەی ژمارە (١)

رێگای گۆرانکاری دوور و درێژە

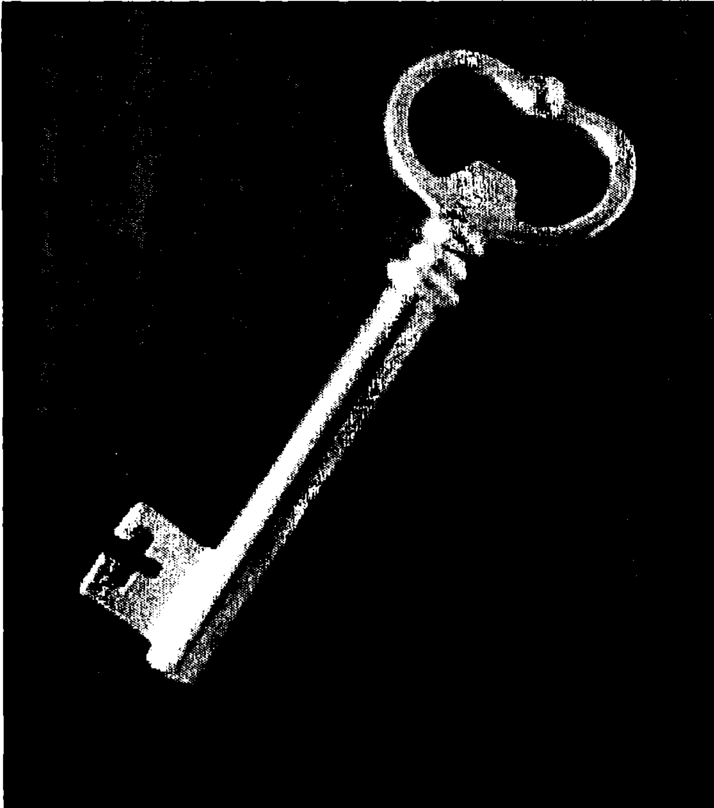
لەوانەیە بێگومان بیت و لە قەناعەتێکی وا دابیت ئەم کارە ماوەیەکی درێژی دەوێت و گەشتێکی درێژە بۆ ئەوەی

شێوەی ژیانت بگۆڕیت.

بەڵێ ڕاستە ئەم کارە پێویستی بە ئارامگرتن هەیە و دەبێ خۆت لەسەر زۆر شێوە ڕابهێنیت.

لەوانەیە پاش تێپەڕبوونی کات ئێمە بە بەردەوام هەستمان بەوە کردبێت کە دەبوایە چی بکەین و چی نەکەین بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زۆر ئەستەمە کە خورەوشتەکانمان بگۆڕین.

ئەم کتێبە بیر و بۆچوونێك دەخاتە بەردەستت تاوەکو فێرت بکات چۆن بیربکەیتەوە بۆ ئەوەی بەسەرکەوتوویی گۆڕانکارییەکی ریشەیی وەدەست بهێنیت لە ژیانی ئاسایی ئێستات ئەگەر هاتوو ژیانت گونجاو نەبوو لەگەڵ زانیاری و هۆشیاری تەندروستی و سیستمی تەندروستی نوێی لە جیهاندا.



وێنەی ژمارە(٢)

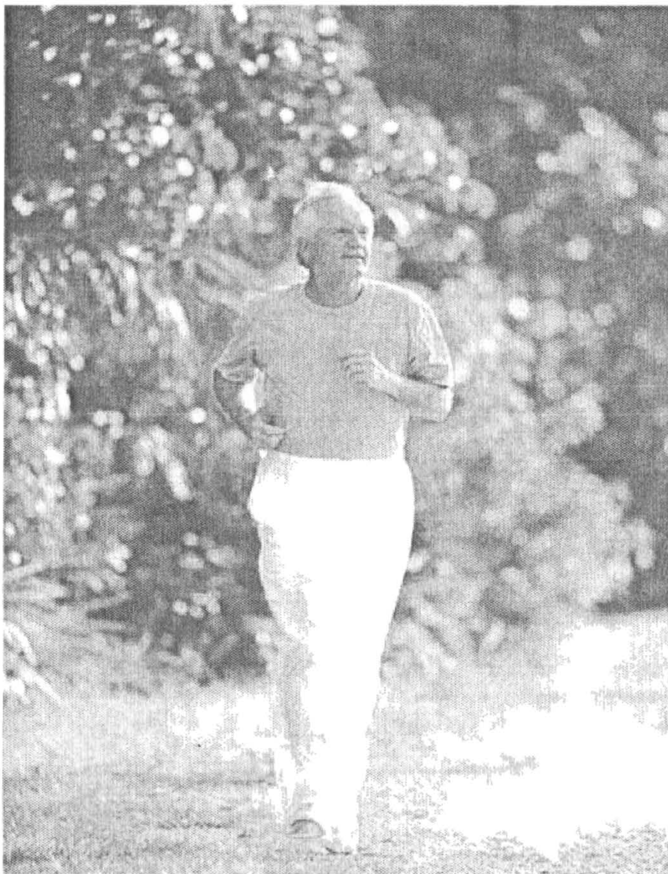
کلیلی گۆڕانکاری ویست و باوەڕ بەخۆبوونە

کلیلەکان بۆ گۆڕانێکی باشتر پێیان دەگوترێت ویست و بڕوا بەخۆ بوون. ئێمە بە کورتی دەمانەوێ باسی ئەوەت

بۆ بکەین کە چۆن دەتوانی ویستت بەهێز بکەیت و باوەڕت بەخۆت پتەو بکەیت. ئەگەر بێتو هەست بەوە بکەیت گۆڕانکاری تۆزێك گرانە لە ژیانتدا, پێویستە ئەو بنەمایە بزانی کە (ئێمە دۆڕاو نین ئەگەر بێتو هەوڵمان نەدابێت), هەروەکو لەم بارەیەوە سویدییەکانیش دەڵێن: هەوڵدان باشترە لە خۆبەدەستەوەدان.

بەلاَم بەهەڵدانەوەی لاپەڕەکانی ئەم نامیلکەیەی بەردەستت دەبێ ئەوە بزانیت کە تۆ دەستت بە قۆناغی یەکەم کردوە و ئێمەش پێشوازیت لێ دەکەین و هیوای سەرکەوتن و لەش ساغیت بۆ دەخوازین.

* * *



وێنەی ژمارە (٣)

ڕاکردن بەشێوەیەکی ڕێك کارێکی زۆر تەندروستییە

گۆڕانکاری بە خەونێك دەست پێدەکات



لەوانەیە هەندێك جار هەست بە بێزاربوون لەخودی خۆمان و داب ونـەریتی کۆمەڵگـە و کلتورمـان بکـەین، ئەمـە شتێـکی باشـــە تـــا بـــیر لـــە خۆمـــان بکەینـــەوە و بـــەژیانی ڕابردوومان دابچینەوە کە چۆن بەڕواڵـەت دیـارین بـۆ ئـەوەی بتوانین بڕیار لەسەر شێوازی ژیانی داهاتوومان بدەین. بـەڵام لەوانەیە ئەوەش لەئاسۆی بیرو بۆچوونەکانمان زۆر دوور دیار بێــت... لــە ڕاســتیدا هـــەر گۆڕانکارییـــەك بـــە خـــەونێك دەستپێدەکات و هاتنەدی خەونەکانیش پێویـستیان بەهـەوڵ و کۆششی زۆر نیە بۆ گۆڕینی شێوەی ژیانی ئێستامان بەرەو ژیانێکی تەندروست و پـڕ لـە بەختـەوەری. لەوانەیـە هەنـدێ کەس پێویستی بە هەنگاوی گەورە بێت بۆ گۆڕانکـاری بـەڵام

کەسانێکی تـر پێویستیان بـە هـەنگاوی بچووك هەیـە بـەبێ پشت بەستن بەوەی کە ئێمە چین و چی دەکـەین لـە ژیانـدا. ئێمـە پێویسـتمان بەوەیـە کـە بـەرپرس بـین بەرامبـەر بـە تەندروستی خۆمان و پاراستنیشی بە ئـەرکێکی مرۆڤایـەتی و نەتەوەیی بزانین چونکە بەرپرسیارێتییە بەرانبـەر بـە نـەوەی داهاتوومان و فەرامۆش کردنی دەبێتە هۆی تـووش بـوون بـە نەخۆشی و بڵاوبوونەوەی لە نێوان کەسانی دەوربەرمان و بـە فیرۆدانی سامانی وڵاتەکەمان و دەبێتە هـۆی دروست بـوونی نەوەی لاواز و دوارۆژێکـی دواکـەوتوو بـۆ گەلەکـەمان. دەبـێ هەریەکـە لـە ئێمـە خـۆی بـە بەرپرسـیار بزانـێ بەرانبـەر بـە هەڵبژاردنی ژیانێکی پڕ لە تـەندروستی و بەختـەوەری بۆ خۆی و خێزانەکـەی هـەروەها دەبـێ هـەموو لایـەکمان بەیەکـەوە بەتایبـەتی خـاوەن دەسـەڵات و بڕیاربەدەسـت و نـۆژداران و کارمەنـدانی کـەرتی تەندروسـتی و مامۆسـتایان و زانایـانی ئایینی و هەموو تاکەکانی کۆمەڵ بـە ئـافرەت و پیـاوەوە زۆر بەدڵسۆزییەوە هـەوڵی ئـەوە بـدەن کـە مرۆڤـی تەندروسـت و خێزانـــی تەندروســـت و قوتابخانـــەی تەندروســـت و زانکـۆی تەندروست و کۆمەڵگەی تەندروست لە کوردستانی ئازیزماندا



وێنەی ژمارە (٤)

دەست لەناو دەست بەرەو تەندروستیەکی باشتر

دروست بکەین چونکە ئێمەی کورد وەکو گەلانی تری جیهان پێویستیمان بە نەوەیەکی تەندروست هەیە بۆ بنیادنانی وڵاتێکی سەربەخۆلەدوارۆژدا. تاکو ئێستا گرفتی سەرنەکەوتنی ئێمە ئەوەیە کە هەموومان وا دەزانین باری تەندروستی لە کۆمەڵ تەنها بەرپرسیەتی نۆژداران و کارمەندانی تەندروستییە و بەشەکانی تری کۆمەڵ گوناهبارنین لە شێوەی ژیانی ئێستامان بەلام ئەمە

پێچەوانەی راستیی و ئەنجامەکانی تۆژینەوەی ولآتانی پێشکەوتووی جیهانە

و هەروەکو کوردیش دەڵێ:

چەپڵە بەدەستێك لێنادرێت, بەڵکو هەموو چینەکانی کۆمەڵ دەبێ هەوڵدەن و دەست بخەنە دەستی کارمەندانی تەندروستی و دەزگا تەندروستییەکان بۆ ئەوەی ژیانێکی تەندروست بۆ هەموو لایەك دابین بکەین بە تایبەتی دەزگاکانی ڕاگەیاندن و دەسەلآتداران و بڕیاربەدەستان و زانایانی ئایینی و مامۆستایان و هەموو کۆمەڵ بەگشتی.

دەتەوێ چی لە خۆت بگۆڕیت؟

گۆڕان و بیرۆکەی گۆڕانکاری دەبێ لەو کەسە خۆی دەست پێبکات کە تامەزرۆی گۆڕانە بەرەو ژیانێکی باشتر و تەندروست تر و دەبێ دەستنیشانی ئەو خالآنەش بکات لە ژیانی کە پێویستی بە گۆڕانکاری هەیە و کاریگەری نێگەتیڤی لەسەر ژیانی هەیە بەلآم هەندێ جار مەرج نیە ئەم خالآنە زیانیان هەبێ بەڵکو شێوەی ژیانی باشتر هەیە کە مرۆڤ بیری

لێ دەکاتەوە و دەتوانێ شێوەی ژیانی خۆی بەرەو باشتر بگۆڕێ. ئەگەر مرۆڤ بڕیاری دا گۆڕانکاری بکات ئەوا دەبێ ئامانجێکی تایبەتی بۆ خۆی دابنێیت. لەوانەیە هەندێ جار هەر لەناکاو مرۆڤ هەست بەوە بکات کە پێویستی بە گۆڕانێکی کت و پڕ هەیە بۆ ئەوەی شتێك لەخۆیەوە بگۆڕێت. لەوانەیە ئەوەش بەشێوەی بیرۆکەیەکی بچووك دەست پێبکات پاشان بەشێکی گەورە لە مێشك دەگرێتە خۆی. خەونەکەی دەست پێدەکات و زیاتر پەرەدەسەنێ تا دەبێتە شێوەی ئامانجێك لە هۆشیاری ئەو کەسە.

چەند نموونەیەك لەو ئامانجانەی لەوانەیە ئەگەر مرۆڤ بیریان لێ بکاتەوە بێنە دی:

١- من دەمەوێ واز لە خواردنی شیرینی بهێنم.

٢- من دەمەوێ قەبارەی جلەکانم کەم بکەمەوە.

٣- من دەمەوێ زیاتر بخوێنمەوە و فێری زانیاری نوێ بم.

٤- من دەمەوێ واز لە جگەرەکێشان بهێنم.

٥- من دەمەوێ واز لە مەی خواردنەوە بهێنم.

ئەمانە نموونەی ئامانجی ڕێك و پێکن بۆ ئەوەی شێوەی ژیانت بەرەو باشتر بگۆڕیت بۆیە ئەگەر هاتوو هەر یەکێك لە

ئێمە کێشەیەکی لەم جۆرەی هەبوو دەبێ بیر لە ژیانی خۆی بکاتەوە و بەخۆی دابچێتەوە بۆ ئەوەی دووچاری مەترسی نەخۆشی نەبێ لە پاشەڕۆژدا.
دەبێ هەر جارەی مرۆڤ کار لەگەڵ یەك ئامانج بکات. نابێ چەند گۆڕانکارییەك بەیەکەوە ئەنجام بدات بەڵکو هەرجارەی یەکێکیان بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بێت لە گۆڕانکارییەکان.

خەون دەبێتە راستی !!

لەسەرەتا دا دەبێ بەرنامەیەك بۆ خۆت دابڕێژی و رێگای هەنگاونانت بەرەو ئامانجەکانت بنووسیەوە. رێگا لەخەونەوە بۆ راستی بە رێگای هەنگاوەکاندا دەڕوات. دەبێ بڕیار بدەی کەچۆن ئامانجەکانت بەڕوالەت دیار و گونجاو و لەبارن و بڕیارە گرنگەکان بە جوانی شی بکەیتەوە و لێی تێ بگەی کە دەبنە پاڵپشتت لە رێگای هەنگاوەکانتدا.
نموونەی بڕیارەکان ئەمانەی خوارەوەن:
١- من دەبێ هەموو رۆژێ بۆ ماوەی یەك هەفتە کاتی نیوەڕۆ ماوەیەکی کورت بەپێ بڕۆم.
٢- من نابێ رۆژانە بەر لە کات ژمێر ١٢ی نیوەڕۆ جگەرە

بکێشم.

٣- من دەبێ هەموو ئێوارەیەك پاڵکەوم بۆ نووستن لە کاتژمێر ١٠,٤٥.

بڕیارێك بدە کە چەند کاتت پێویستە بۆ ئەوەی بگەی بە ئامانجەکانت و ئامانجەسەرەکییەکەت دابەش بکە بۆسەر چەند ئامانجێکی لاوەکی.

پاش هەموو گۆڕینێکی بچووك ئەنجامەکەی هەڵبسەنگێنە و بزانە چۆنە. هەموو جارێك کار لەگەڵ یەك ئامانجی لاوەکی بکە و پاشان بەرەو ئامانجی دووهەم هەنگاو بنێ. چەند هەنگاوێکی بچووك بەشێوەیەکی لەسەرخۆ ژیانێکی ئاسوودە دابین دەکات.

*   *   *

بەشی دووەم

قۆناغەکانی گۆڕانکاریی

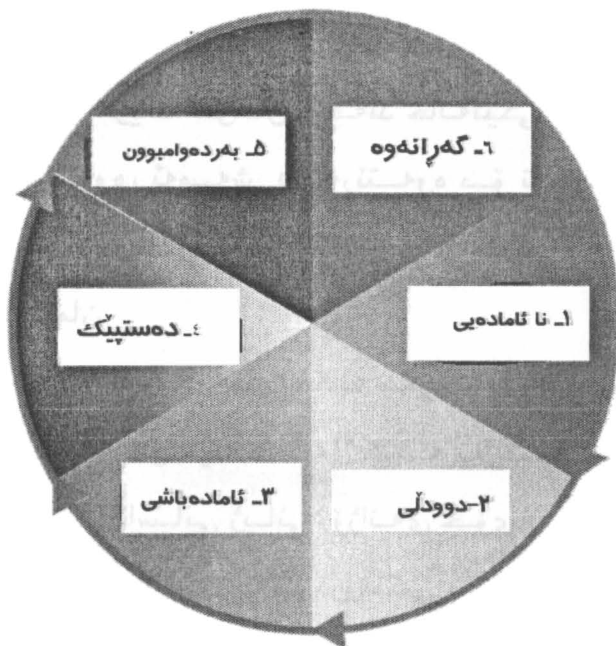
قۆناغەکانی گۆڕانکاریی

ئێمە لە ژیاندا خۆمـان لەچـەند حاڵـەتێکی جۆراوجـۆر دەبینینـــەوە. ئەمــەش دەگەڕێتـــەوە بــۆ تەمـــەنمان و هاموشۆی کۆمەڵایەتیمان و پەیووەندی خێزانی و ژیـانی کارکردنمان.

تەمەنی بایەلۆجیمان کار دەکاتە سەر خۆمان بۆنموونە:

گـەنجێك لەوانەیـە لەگـەڵ کێشـە بـژییێت هـەروەکو گیروگـرفتی ئاسـایی ژیـانی ڕۆژانـەی خـۆی بـێ ئـەوەی کاربکاتە سەر ژیانی, بـەڵام مرۆڤێکـی بەتەمـەن لەوانەیـە کەمبوونەوەی چالاکی وەرزشی خۆی بەگیروگرفتێکی زۆر گەورە بزانێت.

بازنەی ویست یارمەتیمان دەدات بۆ ئەوەی لەبیرۆکە بگوازرێینەوە بۆ دەست پێکردن و نیشانمان دەدات ئێمە لە کوێین لەو بازنەیە بۆیە دەبێ هەردەم بەخۆمان دابچینەوە و بزانین ئێمە لە کوێین لەو بازنەیە بۆ ئەوەی پاشگەز نەبینەوە و هەردەم بەرەو پێش بڕۆین.



وێنەی ژمارە (٥)

قۆناغەکانی گۆڕانکاری

قۆناغەکان

قۆناغی یەکەم (نائامادەیی)

لەم قۆناغە تۆ ژیانێکی ئاسایی دەژی و پێویستت بە گۆڕانکاری نییە چونکە قەناعەتێکی تەواوت بە ژیانی خۆت هەیە ئەمەش لەوانەیە بەهۆی نزمی ئاستی رۆشنبیریتەوە بێت یاخود لە تەمەنێکی گەنجی دایت و لەشت ساغە یاخود هۆشیاری تەندروستیت نزمە و یاخود تۆ باش خۆت دەناسی و ناتوانی گۆڕانکاری لە ژیانت بکەی و ویستت زۆر لاوازە بەرانبەر بە ئارەزووەکانت هەروەها لەم قۆناغەدا ژیانت خۆش دەوێت و دڵی خۆت دەدەیەوە و پاکانە بۆ هەموو کارەکانت دەکەیت.

تۆ بەهیچ شێوەیەك ناتەوێ هیچ گۆڕانکارییەك بکەیت بۆ ئەوەی شێوەی ژیانت بگۆڕیت و هیچ گیروگرفتێکت نییە لەژیانی ئاسایی خۆتدا.

قۆناغی دووەم (دوودڵی)

لەم قۆناغەدا بیر لە ژیانی خۆت دەکەیەوە و هەڵدەستی بە هەڵسەنگاندنی شێوەی ژیانت لەگەڵ ئاستی رۆشنبیریت و هۆشیاری و زانیاریت بۆیە دەست دەکەی بە هەڵسەنگاندنی شێوەیەك لە گۆڕانکاری لەگەڵ شێوەی ژیانی ئێستات. تۆ هەست بەوە دەکەی کە ژیانت کاری تێکراوە بەشێوەیەکی نێگەتیڤ و لەناختەوە هەست بەوە دەکەیت کە شتێك پێویستە بکرێت یاخود لەوانەیە چەند دیمەنێکی تەندروستی باشت بینیوە لە چەند کەسێکدا یان لە میدیا و دەزگاکانی ڕاگەیاندن پاشان بەخۆت دادەچییەوە بۆیە هەست بەوە دەکەی کە پێویستە شێوەی ژیانت بەرەو باشتر بگۆڕیت. بەڵام بەتەوای نەکەوتوویتە سەر ڕێگا و لەوانەیە نەزانی چۆن دەست پێبکەیت.

قۆناغی سێیەم (ئامادەباشی)

لەم قۆناغە گەیشتوویتە قەناعەتێك کەوا لایەنێك لە ژیانت پێویستی بە گۆڕانکاری هەیە و بڕیاری گۆڕانکاریت داوە بۆیە خۆت بۆ دەست پێکردنی گۆڕانکاری ئامادە دەکەیت بەڵام هێشتا کارێکی ئەوتۆت نەکردووە لەرووی گیروگرفتەکەت واتە رووبەرووی گیروگرفتەکەت نەبوویتەوە.
تۆ واتێکەیشتووی کەوا بڕیارێك لە مێشکتدا گەڵاڵەبووە و پلانیکی دیارت بۆ خۆت داڕشتووە. ئێستا تۆ دەزانی کەی، لەکوێ، چۆن دەست پێبکەی و بکەویتە سەر رێگە. تۆ هەست بە خۆت دەکەیت کە بەتەواوی ئامادەباشبیت و ویستت لەسەر ئەم گۆرانکاریەیە.

قۆناغی چوارەم (دەستپێك)

تۆ بەراوردی پلانەکەت دەکەی و هەستیش بەوە دەکەی کەوا مکووڕی لەسەر ئەم کارە و هێزی دەستپێکردنت هەیە. هاندانت لەزیادبوون دا دەبێت بەگوێرەی باوەڕ بەخۆبوونت بۆ هەموو رۆژێك کە لەسەر رێگای بۆ ئەوەی ئامانجەکانت بێنە دی.

قۆناغی پێنجەم (بەردەوام بوون)

ئێستا تۆ لەسەر ڕێگای گۆڕان دایت. لەسەر شێوەیەکی تازەی ژیانتی و بەبەردەوامی لە گۆڕانکاریدا دەژیت. ئێستا ماوەی زیاتر لە ٦ مانگە بەمشێوەیە دەژیت و دەتوانی ئەم گۆڕانکاریە وەك بەشێك لە ڕواڵەتت پێشکەش بکەیت.

قۆناغی شەشەم (گەڕانەوە)

لەم قۆناغە شێوەی ژیانت گۆڕاوە و ئەم شێوە ژیانەت بۆتە بەشێك لە ڕۆتین و ڕوالەتی کەسایەتیت بەڵام لە پڕێکدا گەڕایتەوە سەر حاڵەتی پێشووت. دەبێ ئەوە بزانی یەکجار گەڕانەوە یاخود کەوتن هیچ نیە, دووجار گەڕانەوە وات لێدەکات ئاگادار بیت بەڵام سێ جار مەترسیدارە و دەبێ هۆشیار و ئاگاداربی.

بۆیە زانینەکەت دەربارەی هەنگاوە چەوتەکان بەهێزبکە و گەشە بەپلە و پایەی خۆت بدە. وازمەهێنە ...کۆڵ مەدە...

ئێستا دەمانەوێ بەدرێژی باسی هەر قۆناغێك بکەین و زیاتر لەسەری بدوێین

قۆناغی یەکەم (نائامادەیی)

تۆ لەوانەیە هەست بەیەکێك لەم حاڵەتانەی خوارەوە بکەیت:

١- من هەندێك جار دەجولێمەوە.

٢- من ناتوانم کار بکەمە سەر کێشی خۆم, لەگەڵ ئەوەشدا کە جلو بەرگم تووندن لەوانەیە بلێی خودا بەم شێوەیەی دروست کردووم یان قەڵەوییەکەت پێ جوان بێت.

لە کۆمەڵگەی ئێمە بە پێچەوانەی هەموو جیهان قەڵەوی بەهەڵە تێگەیشتوون, لە کوردەواری وا باوە کە قەڵەوی نیشانەی لەش ساغی و جوانییە (بە تایبەتی بۆ ئافرەتان), چونکە زۆرکەس پێیان جوانە ئەو پەندەی پێشینان دەڵێن: مسقالێك گۆشت لە ١٠٠ شاهێد باشترە, خۆ ئەگەر کچێك لاواز بێت لەوانەیە کەس نەیخوازێت. زۆر جار ئێمە وەکو دکتۆر کێشەمان لە گەڵ ئافرەتە لاوازەکان هەیە نەك قەڵەوەکان

چونکە ئافرەتە لاوازەکان پیاوەکانیان بیانویان پێ دەگرن و زۆر فشاریان دەخەنە سەر بۆ ئەوەی قەڵەو بن بەڵام کەس لە قەڵەوەکان هەوڵی لاواز بوونەوە نادەن. بەداخەوە بۆ ئەم هەڵوێستە لە کۆمەڵگای ئێمە کە پێچەوانەی زانیاری تەندروستین لە کاتێکدا وڵاتانی جیهان ساڵانە ملیۆنەها دۆلار خەرج دەکەن بۆ ئەوەی نەخۆشی قەڵەوی چارەسەر بکەن و بنبڕی بکەن لە کۆمەڵدا.

٣- من باپیرەم بەلای کەمەوە رۆژی دوو پاکەت جگەرەی لەڤ دەکێشا لەگەڵ ئەوەشدا ٩٨ ساڵ ژیا و تووشی هیچ جۆرە شێرپەنجەیەکش نەبوو. لەوانەیە لەو باوەرەشدا بیّ و بلّێی ئەوەی خوا نەیکا نابیّ و هەموو شتێك لە نێوچەوانمان نووسراوە, ئەی بۆ فلانە مامۆستا یاخود فلانە دکتۆر جگەرە دەکێشێت, ئەی ئەگەر خراپ بێ بۆ ئەوان وازی لێ ناهێنن و بە ئێمە دەڵێن خراپە و بۆ خۆشیان جگەرە دەکێشن.

٤- من زۆر ناخۆمەوە بەڵکو جار جارە و زۆر کەم، تەنها لە بۆنەکاندا دەخۆمەوە.

دەستکەوتەکان چین؟

ئێمە دەزانین تۆ باوەڕێکی تەواوت بە شێوەی ژیانت هەیە و ناتەوێ گۆڕانکاری لە شێوازی ژیانتدا بکەی بەڵام ئێمە دەمانەوێ چەند شتێك بخەینە بەردەستت و دەبێ ئەوە بزانی کە زۆر شێوەی ژیان چەوتن و لە داهاتوودا دەبنە هۆی تووش بوون بە نەخۆشی بە تایبەتی لە ژیانی پیریدا بۆیە چاکتر وایە دەست بە بیرکردنەوە لە باشە و خراپەی شێوەی ژیانت بکەیتەوە.

ئایا تۆ ڕازیت لە ژیانی ئێستات؟ ئەگەر هاتوو رازیش بی و ژیانی باب و باپیرەشت لەسەر هەمان شێوە بووبێت, ئێمە پرسیارێکی دیکەت ئاڕاستە دەکەین:

ئایا ژیانی ئێستات گونجاو و لەبارە لەگەڵ پێشکەوتن و زانیاری تەندروستی لە جیهاندا؟

ئایا رۆژانە گوێ دەگری لە میدیاکان دەربارەی تەندروستی؟ یاخود شت لە گۆڤار و ئینتەرنێت دەخوێنیەوە دەربارەی تەندروستی نوێ ؟

دەبێ ئەوە بزانی ژیانی خەڵکی بەرەو خراپی دەڕوات

لەگەڵ ئەوەی خزمەتگوزاری تەندروستی باشتر و دەرمانی کاریگەرترمان هەیە !

ئەمەش بۆ گۆڕانکاری لەشێوەی ژیانمان دەگەڕێتەوە. منداڵ و گەورە زۆر کەمتردەجولێنەوە ئەگەر بەراوردی بکەین لەگەڵ سەد ساڵ لەمەوبەر. ئێمە زیاتر خواردن دەخۆین و زیاتر ئۆتۆمبێل لێ دەخوڕین، ژیانی رۆژانەمان پڕە لە هۆکاری یارمەتیدەر کە وامان لێ دەکەن لە جووله و وەرزش دووركەوینەوە.

بیر لەوە بکەو کە وەرزشی رۆژانە ئەم سوودانەی هەیە و ئەمانەی خوارەوە کەم دەکاتەوە:

١- خەوزڕان.

٢- ئازاری جومگەکان.

٣- دڵتەنگی .

٤- سەرئێشە لە ئەنجامی نیگەرانی.

٥- نیشانەکانی تەمەنی نائومێدی ئافرەتان و زۆر لە نەخۆشییەکانی تر.

* * *



وێنەی ژمارە (٦)

تەمەن ڕێگر نییە لەبەردەم گۆڕانکاری

پێویستە چی بکەم؟

دەبێ لەو باوەڕە دابیت کە مرۆڤ ڕابەری ئەم جیهانەیە و خوای گەورە توانای پێداوە بۆ ئەوەی بتوانێ هەموو کارێك ئەنجام بدا و لەگەڵ هەموو شێوەکانی ژیان خۆی ڕابهێنێت.

بڕیار هەردەم بەدەست خۆتە بۆ گۆڕینی هەموو لایەنەکانی ژیانت. بیر لە ئەنجامی ئەم گۆڕانکارییانە بکەوە و بیر لەئاسۆیەکی درێژخایەن بکەوە چۆن دەردەکەوێت ئەگەر هاتوو تۆ ئەم گۆڕانکاریانەت ئەنجامدا، بەدڵێکی خۆش لە دەفتەرێکی تایبەت تۆماریان بکە. دواتر بیر لە لایەنە خراپ و کاریگەرەکانی ئەم ژیانەی ئێستات بکەوە کە لەگەڵیدا دەژیت بۆ ماوەیەکی درێژخایەن ئەگەرهاتوو لەسەر هەمان شێوە بەردەوام بیت و گۆڕانکاری ئەنجام نەدەیت. بیر لەوە بکەوە کە خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان باشترە لە چارەسەرکردنیان هەندێ جاریش لەوانەیە نەخۆشییەکە بێ چارەسەربێت ویستت بەهێز بکە و کەمێك زیاتر بجولێوە و خواردنی بەسوودتر بخۆ یاخود واز لە جگەرەکێشان بهێنە. دەبێ هەست بەوە بکەیت کە گۆڕانکاریی بەرەو ژیانی

تەندروستی لایەنە باشەکانی زۆرترن لە لایەنە خراپەکانی.

کەواتە تۆ چیت دەست دەکەوێت لە هەر گۆڕانکارییەك؟

لەوانەیە دەستکەوتەکان سادە و ساکار بن, لەوانەیە ئێستا زۆر هەست بە ئاکامەکەی نەکەیت بەڵام لەداهاتوودا زۆر سوودی لێ دەبینیت. دەبێ ئەوەش بزانی تۆ وەکو باوك یاخود دایك کاریگەرییەکی راستەوخۆ دەکەیتە سەر شێوەی ژیانی خێزان و منداڵەکانت, بەتایبەتی منداڵەکان چونکە بەهەڵە تێگەیشتنی ئێوە دەبێتە هۆی بەهەڵەداچوونی منداڵەکان لەشێوەی ژیانیان لە داهاتوودا و و لەوانەیە ببێتە هۆی پاشەڕۆژێکی تاریك و نادیار بۆیان.

چۆن خووڕەوشتەکانت لە ماوەیەکی درێژخایەندا کار دەکەنە سەر تەندروستیت ؟

خووڕەوشتەکان بەشێکن لە ڕواڵەت و کەسایەتی هەر مرۆڤێك و بەشێوەی ڕۆتین لە ژیانی ڕۆژانەیدا دووبارە و سێ بارە دەبنەوە و مرۆڤ ئەنجامیان دەدات بێ ئەوەی بیریان لێ بکاتەوە یاخود پلانیان بۆ دابنێت وەکو شێوازی نانخواردن, جۆرەکانی خواردن, جگەرەکێشان و مەیخواردنەوە,

لێخوڕینی ئۆتۆمبێل یان زۆر دانیشتن لەسەر کۆمپیوتەر و کارکردن لە نووسینگە و زۆر سەیرکردنی تەلەفزیۆن و دانیشتن لە چایخانە و چوونە سینەما یاخود بەشێکە لە سیفاتی کەسایەتی ئەو مرۆڤە وەکو قەڵەوی و زۆرخۆری و ... هتد.

ئەمانەش هەمووی کاردەکەنەسەر ئەندامەکانی لەش و دەبنە هۆی تووش بوون بە چەند نەخۆشییەك ئەگەر هاتوو ناتەندروست بوون کە ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

١- نەخۆشییەکانی دڵ و دەمارەکانی خوێن.

٢-نەخۆشییەکانی ئەندامەکانی جولانەوە.

٣- نەخۆشی شەکرە.

٤- نەخۆشی شێرپەنجە.

* * *

نەخۆشییەکانی دڵ و دەمارەکانی خوێن

نەخۆشییەکانی دڵ و دەمارەکانی خوێن تاوەکو ئێستاش زۆر بەروونی و ئاشکرایی بەربلاوترین هۆکارەکانی مردنن, لەگەڵ ئەوەی مردنی کت و پڕ لەئەنجامی جەڵتەی دڵ کەم بۆتەوە بە رێژەی نیوە (واتە ٥٠٪) لەم بیست ساڵەی دوایی دا. ئێمە ئێستا زانیارییەکی باشمان هەیە لەسەر نەخۆشییەکانی جەڵتەی دڵ و جەڵتەی مێشك .

لە هۆکارە بەربلاوەکان:

*بۆماوەیی.

*شێوەی چەوتی هەڵسوکەوتەکانی ژیانمان, بۆ نموونە:

١- کەم بوونی وەرزش .

٢- شێوازی چەوتی خواردن.

٣- جگەرەکێشان .

٤- نارەحەتی (Stress).

ئەم خورەوشتە چەوتانەی ژیان دەبێتە هۆی:

بەرزبوونەوەی فشاری خوێن, بەرزبوونەوەی رێژەی کۆلیسترۆل (چەوری خوێن) و نەخۆشی شەکرە .



وێنەی ژمارە (٧)
نموونەی خواردەمەنی ناتەندروستی

نەخۆشییەکانی کۆئەندامی جولانەوە

کۆئەندامی جولانەوە بریتییە لە ماسوولکەکان و ئێسقانەکان. زۆر لە پچڕانی ریشاڵەکانی ماسوولکە یاخود لە جێ چوونی جوومگەکان ئێستا نەماون لەگەڵ ئەوەی جاران زۆر باو بوون ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بیرکردنەوە و ژیریی مرۆڤ و بایەخدان بە ژینگەی کار، چونکە زۆر ئامێر و ڕۆبۆت بەکاردێت بۆ هەڵگرتن و بەرزکردنەوەی شتی گران. بەڵام

لەجیاتی ئەم نەخۆشییانە نەخۆشی نوێ و جۆری تر وەدەرکەوتن وەکو ئازاری شان و مل و پشت. ئێمە ئێستا زۆر زیاتر ژیانی دانیشتن و رەحەتیمان هەیە لە چاو جاران. کاری بێ ماندوو بوون و تەمبەڵی کاریگەرییەکی توونو و درێژ خایەن لە سەر شێوازی کارکردنی لەش و تووش بوون بەزۆر لە نەخۆشییەکانی جومگە و ئێسقانەکان دەکەن.

* * *



وێنەی ژمارە (٨)

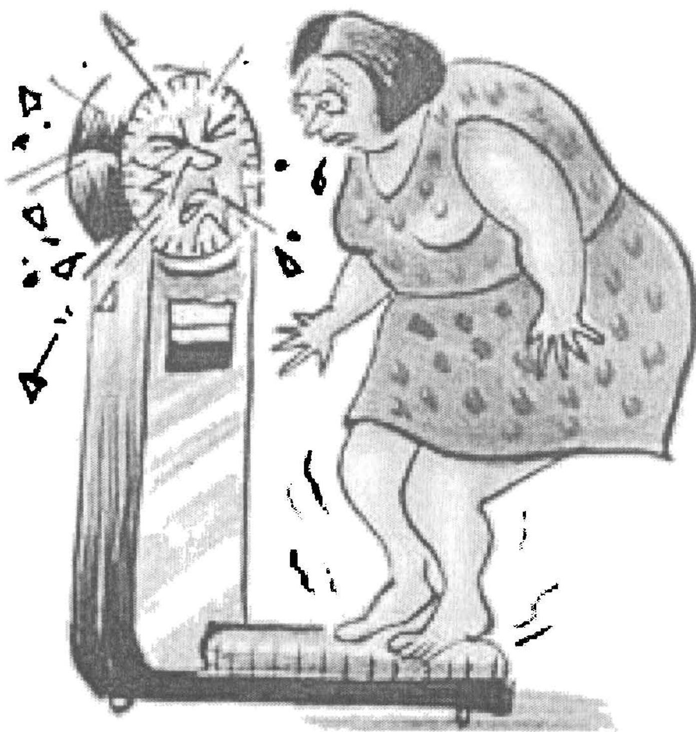
پایسکل سواری لە ئەوروپا وەرزشێکی زۆر بەربڵاوە بەهۆی سوودە زۆرەکانی بۆ تەندروستی مرۆڤ

نەخۆشی شەکرە

بەشێوەیەکی هاوبەش لە نێوان هەموو جۆرەکانی نەخۆشی شەکرە مرۆڤی تووشبوو بەم نەخۆشییە رێژەی شەکر (گلوکۆز) لە خوێنی بەرز دەبێتەوە. بۆ ئەوەی گلوکۆز بتوانێ خوێن جێبهێڵی و کاربکات و بسوتێنرێ لە خانەکانی لەش پێویستی بە هۆرمۆنی ئینسۆلین هەیە. کە لەش ئینسۆلین دروست نەکات یان رێژەی ئینسۆلینی ڕژاو بۆ ناو خوێن بەشی لەش نەکات ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی شەکر لەخوێن بمێنێتەوە و خانەکانی لەش وزەیان دەست نەکەوێت.

بەربلاوترین جۆری نەخۆشی شەکرە پێی دەگوترێت (جۆری-٢ی نەخۆشی شەکرە) یان (نەخۆشی شەکرەی گەوران). لە نەخۆشی شەکرە فاکتەرە بۆماوەییەکان رۆلێکی گەورە دەبینن تاوەکو مرۆڤ تووشی نەخۆشی جۆری-٢ی شەکرە بێت بەلام زۆر لەو کەسانەی دووچاری جۆری-٢ی نەخۆشی شەکرە دەبن چالاکی فیزیایی (وەرزش) یان کەمە و کێشی لەشیان زۆرە و ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی لەش بەرگری بەرانبەر بەئینسۆلین پەیدا بکات بۆیە رێژەی شەکر لە خوێنیان دوای نانخواردن بەرزدەبێتەوە بۆ شێوەیەکی

نائاسایی پاشان ڕێژەی شەکر لە خوێنیان لەکاتی ئاساییدا بەرزدەبێتەوە (واتە لە نێوان ژەمەکان) تاوای لێدێت تووشی نەخۆشی شەکرەی تەواو دەبن و نیشانەکانی ئەم نەخۆشییەیان لێ دیاردەکەوێت.



وێنەی ژمارە (٩)

دەردی قەڵەوی

نەخۆشی شێرپەنجە

نزیکەی ڕێژەی (٪١٥) ی هەموو نەخۆشییەکان لەوڵاتی سوید یەکێکە لە جۆرەکانی شێرپەنجە. لە نەخۆشییەکانی شێرپەنجە نزیکەی ڕێژەی ٥–١٠٪ دەگەڕێتەوە بۆ فاکتەرە بۆماوەییەکان (واتە ڕێژەی ٩٠–٩٥٪ دەگەڕێتەوە بۆژینگە و شێوەی ژیانی نەخۆشەکان کە کاریگەرییەکی زۆریان هەیە بۆ تووش بوون بەنەخۆشی شێرپەنجە). نزیکەی سێیەکی هەموو جۆرەکانی شێرپەنجە بۆ جگەرەکێشان دەگەڕێتەوە و نزیکەی ڕێژەی ١٠٪ی نەخۆشییەکانی شێرپەنجەی پێست بۆ تیشکی خۆری سەروو بنەوشەیی دەگەڕێتەوە.

* * *

قۆناغی دووەم (دوودڵی)

لەوکاتەی تۆ لەم قۆناغەدایت لەوانەیە بە یەکێك لەم شێوانەی خوارەوە بیربکەیتەوە :

١- لەوانەیە شتێکی باش بێت ئەگەر بێتو بجولێمەوە و چالاکیم زیادبکەم بەلآم ئەگەر کاتم هەبێت.

٢- لەوانەیە لەشم ساغ تر بووایە ئەگەر تۆزێك بەشێوەیەکی باشتر بژیمایە بەلآم ئەمەش ئاسان نیە ئەم هەموو رێنماییانە دەربارەی خواردن فێر بم وکاری پێ بکەم.

قسەیەکی خراپ لەناو کۆمەڵگەی کوردەواری باوە و بەیەکتری دەڵێن... کورە بابە ژیان ئەوەندە ناهێنێ بیری لێ مەکەوە...چۆن هات ئاوا برۆ... زۆر بیری لێ مەکەوە دوایی زوو پیر دەبی, بەلآم ئەم قسەیە هەڵەیە و دەبێ هەردەم مرۆڤ بیر بکاتەوە دەربارەی ژیانی و نابێ چاوبەست و لاسایی کەرەوە بێت و ئەگەر بێتو بیر لەشێوازی ژیانی نەکاتەوە ئەوا مانای ئادەمیزاد نابەخشێت و لەپاشەرۆژدا دووچاری نەخۆشی دەبێ و زوو پیر دەبێ و بگرە زوو دەمرێ.

٣- بەڵێ راستە جگەرەکێشان زیان بەخشە بەلاّم من گیروگرفتم زۆرە و پێویستیم بە جگەرەکێشان هەیە و بۆ ماوەیەکی زۆر دوور و درێژە جگەرە دەکێشم لەگەڵ ئەوەشدا تووشی هیچ نەخۆشییەك نەبووم.

٤- بەڕاستی پێم ناخۆشە ئەو قسەو کردارانە نایەنەوە یادم کە لەئاهەنگی ڕۆژی هەینی رابردوو ئەنجامم دا, لەوانەشە هەڵەم کردبێ بە هۆی زۆر مەی خواردنەوە, لەوانەیە کارم کردبێتە سەر دەوروبەرم و ناڕەحەتم کردبن. کەواتە دەبێ خواردنەوەم کەم بکەمەوە.

لەوانەیە تۆ زۆر خورموشتت هەبێ بتەوێ بیگۆڕیت

روخسارت چۆن دیارە؟ ئایا قەڵەوی یان لاواز؟ زۆرخۆری یان کەمخۆر؟ ژیانی رۆژانەت چۆن دەبەیتەسەر؟ چۆن کاتت لەگەڵ خێزان وهاوڕێیان دەبەیتەسەر؟ ئایا رۆژانە یان هەفتانە چەند کاتژمێر لەگەڵ منداڵەکانت دەبەیتە سەر؟ ئایا تۆ ئاگات لە خوێندنی منداڵەکانت هەیە؟ چۆنن؟ زیرەکن یان نا؟ ئایا حەزیان لە چییە و چییان پێ خۆشە؟ ئایا یارمەتی

خێزانەکەت دەدەی؟ ئایا لە چێشتخانە (مەتبەخ) کار دەکەی؟ چۆن دەتوانی ئەم شتانەی ئامادەنەکراون و رووبەڕوت دەبنەوە وەدەستیان بهێنیت؟

پێویستە چی بکەم ؟

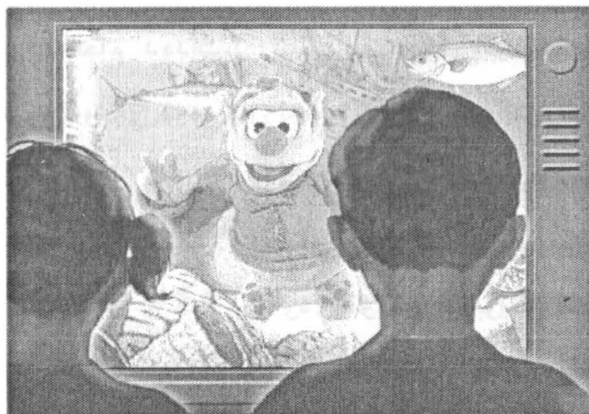
پێویستیت بەرۆژژمێرێك هەیە لەگەڵ کارنامەیەکی تایبەتی بۆ تۆمارکردنی گۆڕانکاریی لە شێوەی ژیانت, لایەنە باش و خراپەکانی گۆڕانکارییەکان بنووسەوە کە بیرت لێ کردۆتەوە. قۆناغی داهاتوو ئەوەیە کە لەنزیکەوە تەماشابکەی چۆن دەتوانی خۆت لە خراپەکان رزگار بکەی و باشەکانیش وەدەست بهێنیت.

چۆن ڕاستی شێوەی ژیانمان دەر دەکەوێت ؟

لەشمان بەشێوەیەکی وا دروستکراوە بۆ ئەوەی بجولێت. مرۆڤ نزیکەی ٢٠٠هەزار ساڵە دروست بووە. مرۆڤ جاران وەکو ڕاوچی دەژیا ئەمەش پێویستی بەچالاکی زۆر هەبوو بۆ ئەوەی ئەنجامی بدات و لەشی مرۆڤیش دەیتوانی خۆی

لەگەڵ ئەم ژیانە رابهێنیٚ. لە سەرەتای سەدەی بیست شێوەی ژیانمان بەتەواوی گۆڕا. زۆر کەس بەدانیشتن کارەکانی ئەنجام دەدات. تەنها پێنجیەکی دانیشتووانی وڵاتی سوید لەوانەی تەمەنیان لە سی ساڵ زیاترە بە راددەی پێویست وەرزش ئەنجام دەدەن. بەگوێرەی لێکۆڵینەوە تەندروستییەکان وەرزش لە قوتابخانەکان کەم بۆتەوە ئەمەش دەبێتە هۆی کەم بونەوەی توانای فێربوونی منداڵ. منداڵەکان کەمتر دەجولێن لەکاتی پشوویان بەهۆی بەکارهێنانی یاری ئەلیکترۆنی و کۆمپیوتەر و تەماشاکردنی تەلەفزیۆن و ڤیدیۆ و فیلمی جۆراو جۆری منداڵان و ئەتاری.

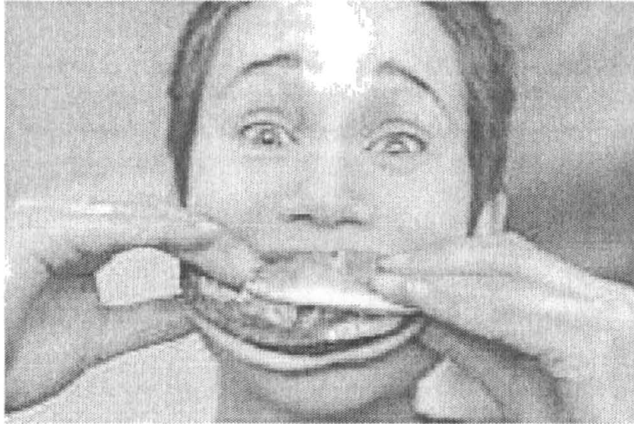
هـەروەها لـە کـاتی سـەیرکردنی تەلـەفزیۆن منـداڵان خواردەمـەنی دەخـۆن ئەمـەش کـارێکی زۆر دژوارە چـونکە دەبێتە هۆی زۆر خواردن و زیادبوونی کێشـی لەشـیان لەبـەر ئەوەی سەرنج نادەن کە چەند دەخۆن بۆیە دەبیٚ لەسەر ئـەوە ڕابهێنـرێن کـە لـە کـاتی نـانخواردن نـابیٚ سـەیری تەلـەفزیۆن بکـەن و لـەکاتی هـاتنی میوانـەکانمان سـەیری تەلەفزیۆن نەکەین چونکە ئەمە وامان لێدەکات کە



وێنەی ژمارە (١٠)

چاودێری منداڵەکانت بکە لەکاتی سەیرکردنی تەلەفزیۆن

بەشێوەیەکی رێک ئاگاداری میوانەکە نەبین و خزمەتی نەکەین و ئاگاداری منداڵەکان نەبین بۆیە دەبێ سەرنج بدەینە منداڵەکان لەکاتی میوانداری و رێزیان لێبنێین بۆ ئەوەی بەیەکەو یاری بکەن و کاتێکی خۆش ببەنە سەر.



وێنەی ژمارە (١١)
بزانە چی دەخۆیت

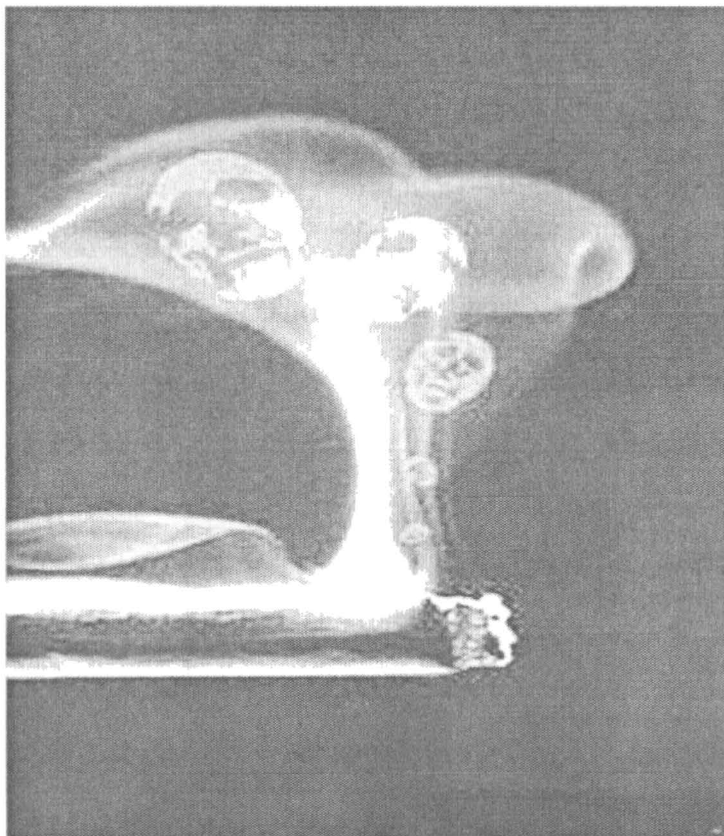
ئێمە چی دەخۆین!

خوروەشتی خواردنمان هەردەم بەگوێرەی کات و سەردەم لە گۆڕانکاری دایە. زۆرجار مرۆڤ هەڵەیەك دەکات لە شێوازی خواردنی بەهۆی کەمی زانیاری و هەژاری (ناتوانێ زۆر خواردنی بەسوود بکڕێت). هەرچەندە ئێستا ئێمە زۆر زیاتر دەزانین کە دەبێ چی بخوێن بەلاّم لەگەڵ ئەوەشدا زۆر لەو خوارەمەنیانەی دەیانخۆین تەندروستیمان تێکدەدەن و

بـەهای خۆراکییـان کەمـە. زۆر لـە خواردنـە بـەربلاوەکانی ئێسـتامان بـەهای خۆراکییـان کەمـە و چـەوری و سـوێری و شـەکر و نیشاسـتە (خـواردنی خێـرا, خواردنـەوە, کێـك و پـاقلاوە, نەسـتەلە) و مێـوەی شـیرینیان زۆرە. تـۆ هـەردەم ئـەو تێبنییانـەی سـەر بـەرگی قووتـوی خواردەمەنییـەکان بخوێنەوە. کەواتە دەبێ سەرنجی ئەوەبدەیت چـەند رێـژەی شەکر یان چـەوری لـەناو خواردنەکەتـدا هەیـە. هـەوڵی ئـەوە بدە کەوا ئەم خواردنانە بخۆی کە رێـژەی شـەکر و سـوێری و چەوریان کەمە چونکە هـەروەکو زانایـان پێناسـەی شـەکر و خوێ و چەوری بە چـەکە کۆکوژەکـان دەکـەن لەبـەر ئـەوەی ساڵانە دەبێتە هۆی کووشتنی هەزاران کەس.

* * *

جگەرەکێشان
دەردێکی کوشندەیە



وێنەی ژمارە (١٢)

دەردی جگەرەکێشان

جگەرەکێشــــان گــەورەترین هەڕەشــەیە بۆســـەر تەندروســـتیت لـــە ولآتـــی ســـوید یـــەکێك لـــە دووان لـــە جگەرەکێشان زوو دەمرن. و لـە سـوید سـالآنە دەبێتـە هـۆی نزیکـەی ٨٠٠٠ حاڵـەتی مردنـی پـێش وەخـت و ٣٠٠٠ کـەس سـالآنە بـەهۆی کاریگـەریی دژواری جگەرەکێشـان بۆسـەر تەندروستییان زووتر خانەنشین دەبن (واتە بـەر لـە تەمـەنی دیاری کراو بۆ خانەنشین بوون کە ٦٥ ساڵە).

ئەگەرهاتوو مرۆڤ رۆژانە یەك پاکەت جگەرە بکێشێت بەبەراوردکردن لەگەڵ مرۆڤێکی جگەرەنەکێش ئەوا تووشی ئەمانەی خوارەوە دەبێت:

١- پانزە جار زیاتر تووشی شێرپەنجەی سییەکان دەبێت.

٢- دە جار زیاتر تووشی نەخۆشییە درێژخایەنەکانی سییەکان دەبێت .

٣- دە جار زیاتر تووشی شێرپەنجەی سورێنچك دەبێت.

٤- پێنج جار زیاتر دووچاری جەڵتەی دڵ دەبێت ئەگەر تەمەنی لەسەرووی پەنجاوە بێت.

لەوانەیە زۆر کەس بزانێ کە جگەرەکێشان دەبێتە هۆی تووش بوون بە نەخۆشی شێرپەنجەی سییەکان بەلآم

کەمێکیان دەزانن کە دەبێتە هۆی مەترسی تووش بوون بە شێرپەنجەکانی تر وەکو شێرپەنجەی دەم و گەروو و سورێنچك و میزلڵدان و گورچیلە و پەنکریاس و جگەر و گەدە و قۆلۆن و شێرپەنجەی خوێن (لۆکیمیا).

مرۆڤی جگەرەکێش ئەگەری مردنی دووجار زیاترە لە جگەرەنەکیشێ بەهۆی نەخۆشی کت و پری دڵ. هەروەها جگەرەکێشان دەبێتە هۆی دروست بوونی چرچ و لۆچی پێست و بۆنی ناخۆشی هەناسە و جلو بەرگ و قژ و زەردبوونی نینۆك و ددان و مووی سمێڵی پیاوان.

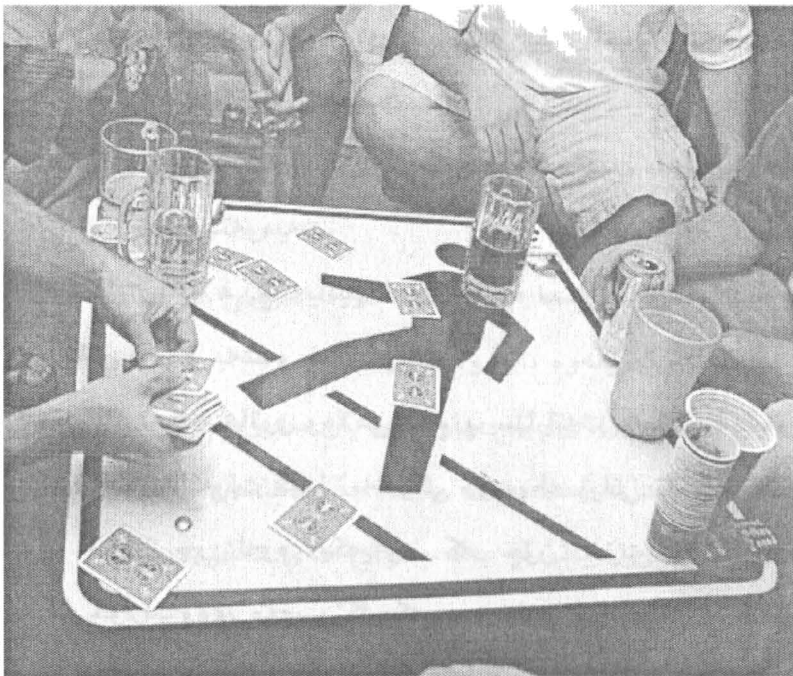


وێنەی ژمارە (١٣)

ئەنجامی جگەرەکێشان

گیروگرفتی مەی خواردنەوە

ڕێژەی ١٠٪ی هاولاتیانی سوید واتە نزیکەی ٩٠٠ هەزار کەس بەشێوەیەك لە شێوەکان گیروگرفتی مەی خواردنەوەیان هەیە. لەوانەش نزیکەی ٣٠٠ هەزار کەس دەستنیشان کراون بە نەخۆشی ڕاهاتن لەسەر کهول کە ئەمەش یەکێکە لە نەخۆشییە خووڕەوشتی و تەندروستییەکان و چارەسەرکردنی زۆر ئەستەمە و سالأنە بە ملیۆنەها دۆلاری لێ سەرف دەکرێ بۆ ئەوەی کۆنترۆلّ و چارەسەری ئەم نەخۆشییە بکەن. ئەم نەخۆشییە دەبێتە هۆی زۆر مەی خواردنەوە و بەفیڕۆدانی کات و سامانێکی زۆر و کێشەی کۆمەلأیەتی گەورەی لێ دیتە کایەوە بۆ نموونە جیابوونەوەی ژن و مێرد یاخود مندالّەکان دەربەدەربن یان دەبێتە هۆی کارەساتی گەورە وەك کارەساتی ئۆتۆمبێل لە کۆتاییشدا نەخۆشەکە دووچاری نەخۆشییەکانی جگەر و پەنکریاس و زەرداو و قەلّەوی و ...هتد دەبێتەوە.



وێنەی ژمارە (١٤)
گرفتی مە یخواردنەوە

بۆ ئەوەی بزانین مرۆڤ لە مەترسی راهاتن و کاریگەری مەی خوارنەوە دایە دەبێ وەلآمی ئەم ٤ پرسیارە بداتەوە:

١- ئایا هیچ جارێك هەوڵی ئەوەت داوە واز لە خواردنەوەی کهول بهێنیت بەلآم نەت توانیبێت.

٢- ئایا هیچ کەسێك بریندارى کردوویت و سوکایەتیت پێ

کردووە بەهۆی خواردنەوەت, تۆش پێت ناخۆش بووە بەڵام نەتوانیوە وازی لێ بهێنیت.

٣- ئایا هەست بە گوناه و تاوانباری دەکەیت بەهۆی ئەم مەی خواردنەوەیەت.

٤- ئایا هیچ بەیانییەک گەڕایەوە سەر مەی خواردنەوە پاش ئەوەی بەشەو خواردبووتەوە.

ئەگەر هاتوو وەڵامی ئەم پرسیارانەت بەبەڵێ دایەوە وادەردەکەوێت کهول بەشێکی زۆری لە ژیانی تۆ گرتۆتەوە دەبێ بیر لەوە بکەیەوە کە چۆن خۆت لە کێشەی خواردنەوەی مەی رزگاربکەیت و وازی لێ بهێنی یا کەمی بکەیتەوە.

* * *

قۆناغی سێیەم (ئامادەباشی)

ئایا هەست بە یەکێك لەمانەی خوارەوە دەکەیت و بیری لیَ دەکەیتەوە؟

١- من دەمەویَ سیَ جار لە هەفتەیەکدا لە شوێنی کار کردنم بەپیاسە بگەڕێمەوە بەرەو ماڵەوە.

٢- من دەمەویَ رۆژی پێنج جار مێوە یان سەوزەبخۆم .

٣- من بریارمدا لەناخمەوە کە واز لە جگەرەکێشان بهێنم .

٤- من دەمەویَ زیاتر لە یەك پەرداخ مەی نەخۆمەوە لە هەربۆنەیەکدا .

تۆ دەتوانی بڕیار لەسەر خواردن, وەرزش, جگەرەکێشان و مەی خواردنەوەت بدەی لە نێوان شێوەی ژیانت. بیر لەوە بکەوە لەشت خزمەتێکی گەورە بە تۆ دەگەیەنیَ تۆش دەبیَ پارێزگاری لیَ بکەی و یارمەتی بدەی. بیرۆکەی چاك ئەوەیە کە بتوانی پلان دابرێژی بۆ قۆناغی بچووك بچووك. بیر لەوە بکەوە کە چۆن بتوانی هەڵسوکەوت بکەی ئەگەر هاتوو شتێکی وا ڕوویدا بەگوێرەی ئەو پلانە نەبوو کە نەخشەت بۆ کێشابوو. هەست و باوەڕیت بە گۆڕانکاری وات

لێدەکات بەرەو پێش برۆیت و سەرکەوتن وەدەست بهێنی.
تۆ دەبێ ئەوە بزانی ئەگەر هاتوو خزمەتی لەشت بکەیت ئەوا لەشیشت لە خزمەتی تۆ دایە و هەردەم ئاسوودە دەبی لە ژیانت و دووردەکەویتەوە لە نەخۆشی بەلاّم بە پێچەوانەوە ئەگەر بایەخی پێنەدەی ئەوا دەبێتە هۆی نەخۆشی و لاوازی. زۆر سەیرە لە کۆمەڵگەی ئێمە خەڵکی زۆر خزمەتی ئۆتۆمبێلەکەیان یاخود شتێکی تری خۆشەویستیان دەکەن و دەیانپارێزن بەلاّم خزمەتی تەندروستی و لەشی خۆیان ناکەن ئەگەر بێتو گفتوگۆی لەگەڵ بکەی و پێی بڵێی ئەمە چەوتە دەڵێ بابە وانییە ئەی پێشینان چۆن ژیاون... ئەوەی خوانەکات نابێ... ئەی بۆ جاران ئەم هەموو نەخۆشییە نەبوو... ئەی بۆ جاران دکتۆر نەبوو خەڵکی دەژیان و لەشیشیان ساغتر بوو. بیر لەقسەی خەڵکی و هاوڕێی خراپ مەکەوە کە هانت دەدەن بۆ ئەوەی هیچ گۆڕانکاری لە ژیانت نەکەی یاخود بەرەو پێش نەڕۆیت لە گۆڕانکارییەکاندا. گوێ مەدە پلار و توانجی ئەم و ئەو چونکە لەناو کۆمەڵگەی ئێمە وا باوە دەڵێن فلاّنە کەس زۆر خۆی خۆش دەوێ یاخود فلاّنە کەس لە مردن دەترسێ. بەڵێ شتێکی ئاسایيە خۆت

خۆش بویَ, ئەی ئەگەر خۆت خۆش نەویَ کێت خۆش بویَ؟ دەبیَ لە مردن و هۆکارەکانیشی بترسی بۆ ئەوەی تەندروستی خۆت بپارێزی.

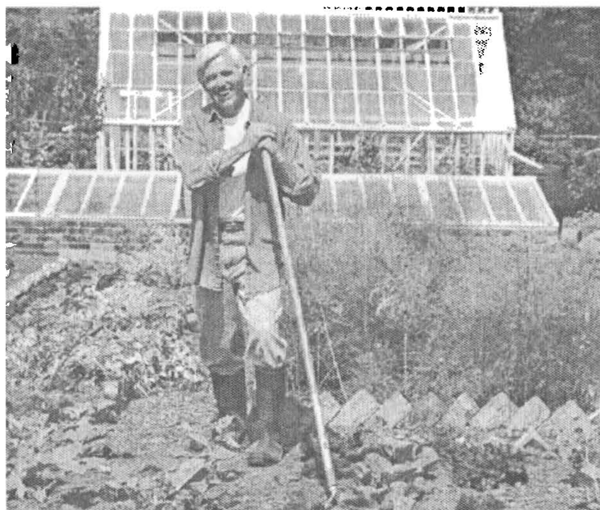
پێویستە چی بکەم ؟

دەبیَ تۆ ئامانجە سەرەکی و لاوەکییەکانت کە گونجاون و توانای هێنانەدیان هەیە بنووسیەوە و لەبەر چاوی خۆتی دابنێی. بیر لەوە بکەوە کە چەند کاتت پێویستە بۆ ئەوەی ئامانجەکانت بهێنیتە دی. بیر لە کۆسپ و تەگەرەکان بکەوە و ئەگەر هاتنە رێت چۆن بەسەریان زاڵ دەبیت بۆ نموونە ئەگەر تۆ بریارت دابوو بەپێ لەشوێنی کار بۆماڵەوە بگەرێیەوە بەلاَم بووە باران یاخود چۆن واز لە جگەرەکێشان دەهێنی ئەگەر بریاری وازلێهێنانت دابوو و ئەو رۆژەش لەئاهەنگێك بانگهێشت کرابوویت. بیر لەوە بکەوە چۆن هاورێی گونجاو بدۆزیەوە بۆ ئەوەی پاڵپشتیت بکەن بۆ ئەم بریارەی کە داوتە و چۆن پەیوەندیان پێوە بکەیت. بیر لەوە بکەوە چۆن دوور بکەویەوە لە هاورِیَ خراپ و ئەو شوێنانەی کەوا هانت دەدەن لەم بریارە پاشگەز ببیتەوە. دەبیَ زەمینە خۆش بکەیت بۆ گۆرانکاریی لە

ژیانت و بەبەشێکی گرنگی بزانیت لە پلانەکەت ئەویش ە
باش و شوێن و تەنانەت کاتیش دەگرێتەوە کە هانت دەدە
بڕیارەت سەرکەوتووبی.

کارکردن بۆ ئەنجامێکی ڕاست
سەرەتایەکی ئاسان بۆ ئەنجامێکی سەرکەوتوو

١-چالاکی ڕۆژانەت بەشێوەی وەرزش ئەنجام بدە



وێنەی ژمارە (١٥)
ئەنجامدانی کارەکانی ڕۆژانە جۆرێکە لە وەرزش

ئەگەر هاتوو بڕیارەکەت پەیوەست بوو بە وەرزش

لەوانەیە هەندی جار بەردەوام بوونت لەسەر ئەم کارە شتێکی گران بێ و لەوانەیە ئەمەش پێویستی بەکات بێت بۆ ئەوەی لەسەری رابێیت. لەوانەشە ئەمە شتێکی گەورە بێت بۆ ئەوەی ئەنجامی بدەیت وەکو رۆیشتن بۆ شوێنێکی دیاری کراو یاخود بۆ یانەی وەرزش دوای تەواو بوونی کارەکەت. بۆیە چاکتر وایە دەست بە کەمێك لە وەرزشی رۆژانە بکەیت. بە پەیژە سەرکەوە لە جیاتی بەرزکەرەوە (مەسعەد). بە پایسکل برۆ بۆ شوێنی کارەکەت و ئەگەر هاتوو بە پاس رۆیشتیت شوێنیك زووتر لە شوێنی کارەکەت دابەزە و بەپێ برۆ بۆ سەرکار. لە بیرنەکەی کە رۆژانە رۆیشتن یاخود وەرزشکردن بۆ ٣٠ تا ٦٠ دەقیقە پێویستی بە وزەیەکی زۆر هەیە لەوەی ٣ جار لەهەفتەیەکدا بچی بۆ یانەی وەرزش هەروەها سوودیشی زیاترە.

٢- رۆیشتن چەوری کەم دەکاتەوە

ئەگەر بێتو مرۆڤ بەشێوەیەکی رێك و دیاری کراو بجولێت هەست بەوە دەکات کە لەش ساغ تر و تەندروستی باشترە هەروەها رۆیشتن بە شێوەیەکی رێك و



وێنەی ژمارە (١٦)
رۆیشتن دەرمانە

گونجاو دەبێتە هۆی کەم بوونی کێشی لەش و کەم کردنەوەی چەوری لە خوێن و کەم بوونەوەی ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان.

چۆن دەتوانی بێیتە سەر رێگا؟ بیر لەمە بکەوە چ رێگایەکت پێویستە بۆ ئەوەی کارەکانت ئەنجام بدەی. دەتەوێ وەرزش بەکۆمەڵ ئەنجام بدەیت؟ دەتەوێ وەرزش بکەی کەی کاتت بوو؟ هەفتەی چەند جار فریای ئەوە دەکەویت بۆ ئەوەی پلانەکەت ئەنجام بدەیت؟ رۆژانی ئاسایی یاخود رۆژانی پشووی هەفتە؟ نزیک شوێنی کارەکەت یا نزیکی ماڵەوەت؟ پێویستیت بە چ جل و بەرگ و پێڵاوێك هەیە تا لە کاتی ئەنجامدانی پلانەکەت بەکاریان بهێنی؟ چۆن جل و پێڵاوەکانت دەپارێزی لەکاتی مەشق نەکردن؟ لەبیرت نەچی کە وەرزش چارەسەرە بۆ نیگەرانی(Stress)، دووودڵی، خەوزڕان و دڵتەنگی (Depression) هەروەها زیاتر وزەت دەداتێ و دڵخۆشت دەکات و زیاتر هەست بەهێمنی دەکەیت و هەناسەت باشتر دەبێت لەگەڵ وەرزشی رۆژانەت.



وێنەی ژمارە (١٧)

پایسکل سواری وەرزشێکی خۆشە بۆ پڕکردنەوەی کاتی بێکاری

٣- لەش پێویستی بە مەشق کردن هەیە

هەموو ماسوولکەکانی لەش هەست بە ساغی دەکەن لە کاتی مەشق کردن دا. هەندێ جار بۆ ئەوەی ماسوولکەکانت بەهێز بکەیت باشترین یارمەتی ئەوەیە مەشق کردنی رێك و دیاری کراو ئەنجام بدەیت بۆ نموونە ئەگەر هاتوو پشت ئێشەت هەبوو ئەوا دەتوانی ماسوولکەکانت بەهێز بکەیت وەکو

چارەسەرێك بۆ ئەم گرفتە لە رێگەی مەشقکردندا. دەبێ بەمەشق کردنی ئاسان دەست پێبکەی تاوەکو زیاتر بەهێز بی و مەشقی گرانتر بکەی بەلاّم ئەگەر هاتوو بە توندی دەستت پێکرد ئەوا تووشی ئازارێکی زۆر دەبی بەهۆی پچڕانی ڕیشاڵەکانی ماسوولکەکان و لەوانەیە نەتوانی لەسەر مەشق کردن بەردەوام بیت. دەتوانی زۆرشت لەماڵەوە بە شێوەی وەرزش ئەنجام بدەیت بۆ نموونە بڕینی چیمەن, خاوێن کردنەوە و رێکخستنی دارو درەخت, گەسکدان یاخود وەرزشی سووك بۆ ماسوولکەکانی شان و دەست یان یاری سویدی. ئەگەر هاتوو پلانەکەت بە شێوەیەکی نائاسایی و قوورس دەست پێکرد ئەوا ئەگەری گەڕانەوە بۆ سەر شێوەی ژیانی پێشووت زۆرترە و لەوانەیە نەتوانی شێوەی ژیانت بگۆڕی و سەرکەوتن وەدەست بهێنی.

٤- خواردەمەنی بەسوود بخۆ

ئەگەرهاتوو مرۆڤ خواردەمەنی بەسوود و هەمەجۆر بخوات ئەوا وزە و بەهای خۆراکی تەواو وەدەست دێنێ. تۆ هەردەم

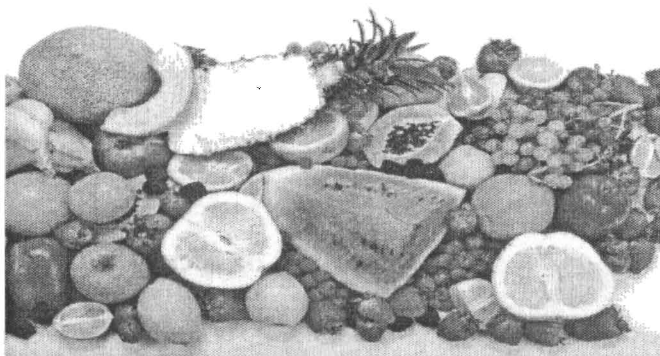
پێویستت بە خواردەمەنی بەسوود و پڕ لەبەهای خۆراکی هەیە. لە هەر قۆناغێك هەنگاوی بچووك بهاوێژە و کەم کەم خواردەمەنی نوێ بخۆ ئەمەش یارمەتی مێشك و گەدە دەدات بۆ ئەوەی خۆیان رابهێنن لەگەڵ ئەم خواردەمەنییە نوێیانە. لەماوەیەکی کەم هەست بەوە دەکەیت کە تەندروستیت باشتر و ویستت بەهێزترە بۆ گۆڕانکاری داهاتوو. دەبێ بنەمای ڕۆژی پێنج جار بەکاربهێنیت

(Five a day programme) واتە ڕۆژی پێنج جار سەوزە و مێوە بخۆیت بەڵام لەگەڵ ئەوەش دەبێ ڕۆژانە هەر پێنج جۆرە خواردەمەنیش بخۆیت کە بریتینن لەمانەی خوارەوە:

نان, گۆشت, شیرەمەنی و سەوزە و مێوە.

ئەمانە دەبێتە هۆی کەم تووش بوون بە نەخۆشی شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی قۆلۆن.

*　　*　　*



وێنەی ژمارە (١٨)

خواردەمەنی بەسوود

٥- خواردەمەنی رۆژانە

پێویستە مرۆڤ رۆژانە ئەم خواردەمەنیانەی خوارەوە بخوات بۆ ئەوەی بتوانێ تەندروستی خۆی بپارێزێ بەلاّم لە بیرت نەچێ دەبێ بە شێوەیەکی رێك و هاوسەنگ بیخۆیت ئەگینا دەبێتە هۆی نەخۆشی:

١- کاربۆهیدرات: کە وزەت پێدەبەخشێ, لە (نان, مەعکەرۆنە, برنج, پەتاتە, مۆز) هەیە.

٢- پرۆتین: کە هەڵدەستێ بەچاك کردنەوەی خانەکانی لەش و بە هێز کردنی سیستمی بەرگری لەش لە(گۆشت,ماسی,

هێلکە)هەیە

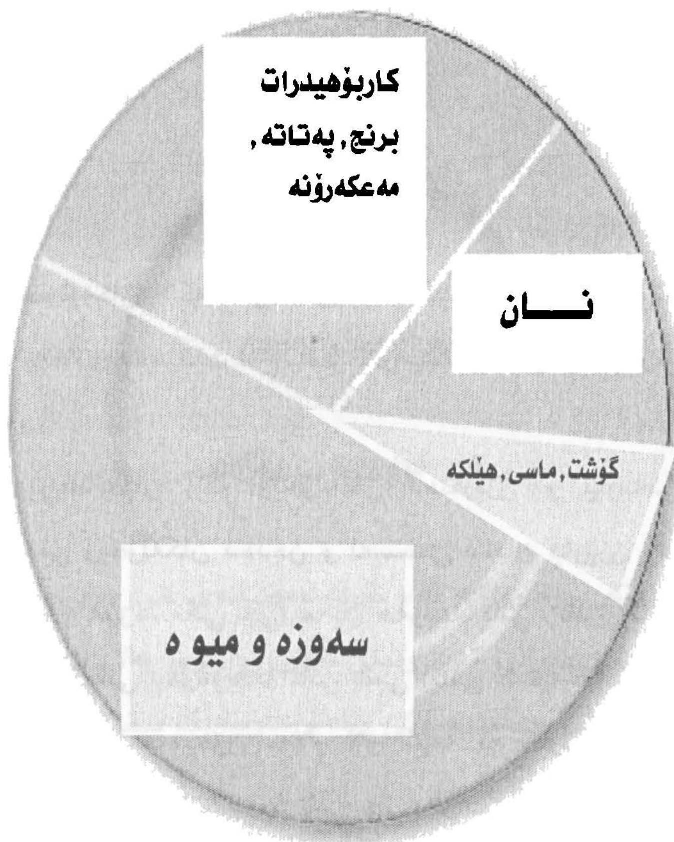
٣- چەوریی بەسوود: کەوا وزەت پێدەبەخشێ و لە (زەیتون, ماسی, گوێز, سۆیا) هەیە.

٤- ڤیتامینەکان کە زۆر گرنگن بۆ لەش و زۆر پێویستن بۆ زۆربەی کردارەکانی لەش لە (مێوە و سەوزەکان) بەدی دەکرێن.

٥- خوێیەکان: کە کەرستەی بیناسازیت پێ دەبەخشێ و لەش بەکاری دەهێنێت لە (فاسۆلیای وشك و سۆیا و کەلەرم) هەیە.

٦- ریشاڵەکان: کە ڕیخۆڵەکان دەپارێزن و یارمەتی کارکردنی ریخۆڵەکان دەدەن و لەسستی دەیان پارێزن ولە (سەوزە و مێوە, نانی جۆ) هەیە. هەردەم نانی رەش (نانی جۆ) لە وڵاتانی دەرەوە لە نانی سپی (نانی گەنم) گرانترە و خەڵکێکی زۆر دەیخۆن بەڵام لای ئێمە بە کارێکی نامۆ دادەنرێت ئەگەر بێتو مرۆڤ نانی جۆ بخوات, خۆزگە هەموو نانەواخانەکانی لای خۆمان نانی ڕەش (نانی جۆ) یان دروست بکردبایە لەگەڵ نانە سپییەکەی خۆمان و ئەمەش وەکو پێویستی و ڕێزلێنانە بۆ زۆر لە نەخۆشەکانمان کە

دووچاری ئەم نەخۆشیانە هاتوون کە پێویستیان بەنانی جۆ هەیە بۆ نموونە نەخۆشی شەکرە و قۆلۆن و قەڵەوی.



وێنەی ژمارە (١٩)

ژەمە خۆراکێکی تەندروستی سەرەکی دەبێت بە پێوانەی قاپێک بێت

٦- واز لەجگەرەکێشان بهێنە

دەتەوێ مەترسی تووش بوون بەنەخۆشی کەم بکەیتەوە دەبێ واز لە جگەرەکێشان بهێنی. هەردەم واچاکە واز لە جگەرەکێشان بهێنی ئەگەر هاتوو گەنج بوویت یاخود پیر، نەخۆش بوویت یان ساغ تا لەش هەستێ بە نۆژەنکردنەوەی خۆی لەکاتێك هێشتا گەنجی و تووشی نەخۆشی نەبووی. گرنگ نییە چەند ساڵ یاخود چەند جگەرەت کێشاوە چونکە بەوازهێنانت لە جگەرەکێشان دەگەڕێیەوە بۆ ژیان و تەندروستی ئاسایی خۆت.

دوای وازهێنان لەجگەرەکێشان ئەم گۆڕانکاریە باشانە ڕوودەدەن:

١- پاش ٢٠ دەقیقە فشاری خوێن و لێدانی دڵ دادەبەزێ بۆ شێوەی ئاسایی خۆی و پلەی گەرمی دەست و پێیەکان دەگەڕێنەوە سەر شێوەی ئاسایی خۆیان.

٢- پاش هەشت کاتژمێر رێژەی یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن دەگەڕێتەوە شێوەی ئاسایی خۆی.

٣- پاش ٢٤ کاتژمێر ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی کتوپڕی دڵ کەم دەبێتەوە.

٤- پاش دوو تا سێ هەفتە سووڕی خوێن لە سییەکان چاك دەبێتەوە و کاری سییەکان زیاد دەکات بە ڕێژەی٣٠ ٪ ی لەچاو جاران (واتە لە کاتی جگەرەکێشان).

٥- پاش ٤٨ کاتژمێر هەستی تام و بۆنکردن دەگەڕێتەوە بۆ شێوەی ئاسایی خۆی.

٦- پاش چەند هەفتەیەك هەست بە سووکی دەکەیت بۆ ڕۆیشتن و ئەنجامدانی وەرزش.

٧- پاش یەك تا نۆ مانگ کۆکە و لووت گیران و بێ تاقەتی و تەنگە نەفەسی کەم دەبێتەوە و سییەکان و بۆڕیەکانی هەناسە دەگەڕێنەوە سەر کاری ئاسایی خۆیان و دەتوانن خۆیان لە بەڵغەم ڕزگار بکەن بە شێوەیەکی چاك و ئەگەری هەوکردن کەم دەبێتەوە.

٨- پاش یەك ساڵ مەترسی تووش بوون بە نەخۆشییەکانی خوێنبەرەکانی دڵ دەبێتە نیوە (واتە بەڕێژەی٥٠ ٪ کەم دەبێتەوە) بە بەراوردکردن لەگەڵ جگەرەکێشەکان.

٩- پاش پێنج ساڵ مەترسی تووش بوون بە جەڵتەی دڵ و خوێن پرژانی مێشك هەروەکو مرۆڤێکی ئاسایی کە هیچ جگەرەی نەکێشابێ لە ژیانیدا لێدێت.

١٠- پاش ١٠ ساڵ مەترسی تووش بوون بە نەخۆشی شێرپەنجەی سییەکان کەم دەبێتەوە بەرێژەی ٢/٣ واتە (نزیکەی ٦٦٪) هەروەها مەترسی تووش بوون بە شێرپەنجەکانی تر وەکو شێرپەنجەی دەم و گەروو و سورێنچك و میزڵدان و گورچیلە و پەنکریاس کەم دەبێتەوە.

١١- دوای ١٥ ساڵ مەترسی تووش بوون بە هەموو ئەو نەخۆشییانەی کە لە ئەنجامی جگەرەکێشان دروست دەبن کەم دەبێتەوە بەرێژەی ئەو مرۆڤانەی کە هیچ جگەرەیان نەکێشاوە لە ژیانیاندا.

کاریگەرییە تێکدەرەکانی تووتن لەسەر ڕواڵەتی لەشت

1- چرچ و لۆچ بوونی پێش وەختەی پێست.

٢- بوون ناخۆشی دەم و هەناسە .

٣- گۆڕانی رەنگی ددان .

٤- نەخۆشییەکانی پووك.

٥- بۆن ناخۆشی جلوبەرگ و پرچ.

٦- زەردبوونی نینۆك و سمێڵ لە پیاوان .



وێنەی ژمارە (٢٠)

جگەرەکێشان بەفیرۆدانی سەروەت و سامانە

دەستکەوتە خێرا و دیارەکانی تری وازهێنان لە جگەرەکێشان

وازهێنانت لە جگەرکێشان دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی زیانەکانی جگەرە و دەستکەوتەکانی وازهێنان لەجگەرەکێشان یەکجار زۆرە لەوانەیە دەستبەجێ هەست بە هەندێکیان بکەی ئەوانی تر لەوانەیە دوای ماوەیەك هەستی پێ بکەی .

ئەم دەستکەوتانەی ژیانی رۆژانەت نۆژەن دەکاتەوە بەشێوەیەکی بەردەوام و بەرەو زیاد بوون دەچێ کە

ئەمانەی خوارەوە دەگرێتەخۆ:

١- تامی خواردەمەنی باشتر دەبێ.

٢- هەستی بۆنت دەگەڕێتەوە شێوەی ئاسایی خۆی .

٣- چالاکی رۆژانەت ئەنجام دەدەی بێ ئەوەی تەنگەنەفەس بیت, بۆ نموونە:

بەپیژە بەسەرکەوتن, کاری ناومالّی رۆژانەت... هتد.

دەبێ بیر لە تەندروستی بکەیتەوە بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان ئەمەش گەورەترین هاندەر و پالّپشتت بێت بۆ ئەوەی واز لە جگەرەکێشان بێنیت چونکە تەندروستی گەورەترین سامانی مرۆڤە لە ژیانیدا بەلاّم لایەنی ئابووریشت لە یاد نەچێت.

جگەرەکێشان بارێکی ئابووری قوورسە لەسەر ژیانی خۆت و خێزانەکەت, هەرچەندە ئێمە هیچ زانیارییەکمان نیە دەربارەی کۆمەلّگەی خۆمان کە رێژەی چەند لە کۆمەلّ جگەرە دەکێشن هەروەها جگەرەکێشی کورد رۆژی چەند جگەرە دەکێشێ بۆیە نازانین کەوا جگەرە چەند کاریگەریەکی ئابووری هەیە لەسەر ژیانی هەموو جگەرەکێشێك بەلاّم لە ئەمریکا پاش لێکۆلّینەوەیەکی زۆر

دەرکەوتووە کە هەر جگەرەکێشێك سالآنە ۲۳۹۱ دۆلاری ئەمریکی بەفیڕۆ دەدات بەهۆی جگەرەکێشان. ئەگەر بێتو ئەمەش بژمێرین جارانی ئەو سالآنەی بکە کەجگەرەت تیادا کێشاوە لەوانەیە سەرت سوڕ بمینێ کەوا تۆ چەندت پارە سووتاندووە لە ژیانی جگەرەکێشیت دا...بیر لەوە بکەو ئایا دەبێ بەردەوام بی لەم کارە ... تا ئێستا چیت دەست کەوتووە؟ بیر لەوە بکەو کە لە دە سالّی داهاتوودا چەند پارە دەسوتێنی و ئەگەر بێتوو ئەم پارەیە کاری پێ بکەی یاخود بۆ خێزان و منداڵەکانتی سەرف بکەی چاکتر نییە؟ لەوانەیە پرۆژەیەکی گەورەی پێ بکەی؟ بیربکەوە کەوا چیت دەست دەکەوی جگە لە ئازاردانی خۆت و وئازیزانت و دەوروبەرت نەبێ ...واز لە جگەرەکێشان بهێنە... کات بە فێرۆ مەدە... کات هێشتا درەنگ نیە هەروەك کورد دەڵێ (زەرەر لە نیوەی بگەڕێتەوە قازانجە)!

ڕێژەی ٨٥٪ ی جگەرەکێشەکان دەیانەوێ واز لە جگەرەکێشان بهێنن بەلآم لەمانە تەنها چەند کەسێك بەویستی خۆیان واز لە جگەرەکێشان دێنن هەرچەندە زۆربەی ئەوانی تر پێویستیان بە یارمەتی و زانیاری کەسانی

تر هەیە. هەروەها ئەمانە پێویستیان بە هەلی باشتر و بارودۆخێکی گونجاوتر هەیە بۆ ئەوەی واز لە جگەرەکێشان بهێنن. بۆ ئەوەی خۆت ئامادە بکەیت و مێشکیشت ئامادەبێت تا واز لە جگەرەکێشان بهێنیت دەبێ هەوڵ بدەیت کە شوێن و کاتی تایبەت دروست بکەیت دوور بن لە دوکەڵی جگەرە و جگەرەکێشەکان. بیر لەوە بکەوە هەر جگەرەیەك کە دەیکێشی تامێکی تایبەتی هەیە و زۆرت پێخۆشە بەڵام تۆ بەراستی بیر لە هۆکارەکانی جگەرەکێشان بکەرەوە, لەبەر چی ئەو جگەرەیەت کێشا؟ ئایا کێشانی جگەرەکە هیچ گیروگرفتێکی بۆ چارەسەر کردی؟ بۆماوەی چەند ساڵە جگەرە دەکێشی و ئایا چیت دەستکەوتووە جگە لە تەندروستی خراپ و کۆکە و تەنگەنەفەسی و سووتانی جلوبەرگ و ئازاردانی دەوروبەر و سووتاندنی پارە نەبێت. دەبێ ئەوەش بزانی کە جگەرەکێشان دوو لایەنی ڕاهاتنی هەیە... لایەنی فیزیایی و لایەنی سایکۆلۆژی (دەروونی). لەوانەیە زاڵ بوون بەسەر ئەم دوو لایەنە کەمێك گران بێت و پێویستی بە ململانێیەکی زۆر و کاتێکی زۆر هەبێ بەڵام دەبێ لەو باوەڕە دابیت ئەگەر بتەوێ واز لە جگەرەکێشان

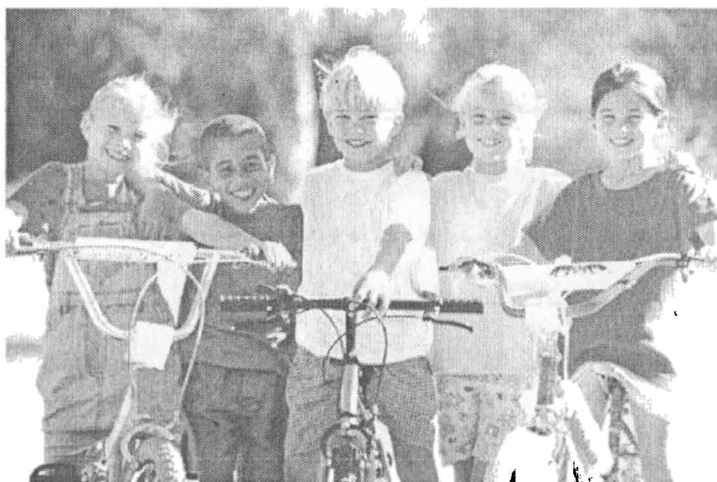
بێنی سەردەکەوی و ڕۆژانە چەندین کەس واز لە جگەرەکێشان دەهێنن.

بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بیت لە ململانێت لەگەڵ جگەرەدا دەبێ زاڵ بی بەسەر هەردوو لایەنی ڕاهاتنەکەت, لایەنی سایکۆلۆژی و لایەنی فیزیایی.

خاڵێکی گرنگ !!!

دەبێ خاڵێکی زۆر گرنگ هەیە بیخەیتە بەردەست جگە لەوخاڵانەی باسمان کرد ئەویش بیر لە تەندروستی خەڵکانی دەوروبەرت بکەوە... بیر لە ئازیزانت بکەوە... بیر لە هاوسەری ژیانت بکەوە... بیرلە جگەرگۆشەکانت بکەوە ئەگەر تۆ ئەمانەت خۆش دەوێ... بۆ دووچاری نەخۆشی هەمەجۆریان دەکەی و تەندروستیان تێك دەدەی!

* * *



وێنەی ژمارە (٢١)

منداڵەکانت لەسەر پایسکل سواری ڕابهێنە

هەڵمژینی دووکەڵی جگەرەکێش پێی دەگوترێت دووکەڵی دەستی دوو یاخود دووکەڵی ژینگەی تووتن یاخود جگەرەخۆری ناچالاک ئەویش ئەمە دەگرێتەوە کاتێ کە مرۆڤ دووکەڵی جگەرەکێش و دووکەڵی پاشماوەی جگەرەکە هەڵدەمژێ. پێویستە ئەمەبزانی ئەگەر هاتوو جگەرەت لە ژوورێکی داخراو کێشا ئەوا زیانەکەی تا ماوەی دوو تا سێ ڕۆژ دەمینێتەوە لەسەر کەل و پەلەکانی ناو ئەو ژوورە بۆ هەر یەکێك بچێتە ژوورەکە, توێژینەوەکان دەریانخستووە کە

دووکەڵی دەستی دوو دەبیتە هۆی مردنی هەزاران کەس لە ساڵێکدا بەهۆی شێرپەنجەی سییەکان و نەخۆشییەکانی دڵ لەو کەسانەی کە لە ژیانیاندا جگەرەیان نەکێشاوە... بە ڕاستی ئەمەش تاوانێکی گەورەیە بەرانبەر بەخوا و مرۆڤ و مرۆڤایەتی. دایکی جگەرەکێش کۆرپەکانی دووچاری تەنگەنەفەسی دەبن بەتایبەتی ئەگەر دایکەکە جگەرەی لەکاتی سکپڕیدا کێشا بوو. هەروەها دەبێتە هۆکاری مردنی کتوپڕ لە منداڵدا و کەمی کێشی منداڵە تازە لەدایك بووەکان لەکاتی بوونیاندا.

ئەم منداڵانەی کە لەماڵێکی جگەرەکێش گەورە دەبن ئەگەری تووش بوونیان بەم نەخۆشییانەی خوارەوە زۆرە :
هەوکردنی گوێچکە, هەلامەت, هەوکردنی بۆرییەکانی هەناسە و سییەکان و نەخۆشییەکانی تری کۆئەندامی هەناسە, گەشەنەکردن لە منداڵدا هەورەها ژیریشیان کەم دەکاتەوە و دەبێتە هۆی زۆر لە جۆرەکانی شێرپەنجە لە پاشەڕۆژدا.
هەروەها دووکەڵی دەستی دوو دەبێتە هۆی ئازاردانی چاو و سەرئێشە و دڵ هەڵچوون و گێژبوون.

هەڵوێستی کۆمەڵ بەرانبەر بە جگەرەکێش



وێنەی ژمارە (٢٢)

قەدەغەکردنی جگەرەکێشان کارێکی پێویستە

لەوانەیە ئێمە زۆر لەو کێشانەمان نەبێت کە باسی دەکەین ...ئەمەش نەگبەتیە بۆ میللەتی ئێمە چونکە جگەرەکێشەکان لە هەموو کات و سات و شوێنێکدا جگەرەدەکێشن، بێ ئەوەی هیچ حیسابێك بۆ یاسا و بڕیارە

تەندروستییەکان و ئازادی خەڵکانی دەورووبەریان بکەن بەلاّم لە ولاّتانی دەرەوە وا دەرکەوتووە کە جگەرەکێشەکان زیانێکی زۆریان هەیە بۆ خاوەنکارەکان و زۆر پشووی نەخۆشی وەردەگرن و زیاتر کات بەفیڕۆ دەدەن لەکاتی جگەرەکێشانیاندا لەچاو جگەرەنەکێشەکان, بۆیە جگەرەکێش کاری بەزەحمەت بەدەست دەکەوێ ... هەروەها کرێ گرتەی خانوو یاخود شوقە ئەگەر هاتوو جگەرکێش بوو ئەوا بەزەحمەت دەستی دەکەوێ و ئەگەر شوفێری تەکسیش جگەرەکێش بوو ئەوا خەڵکی لەگەڵی سوار نابن.

زۆر جار هاوڕێکەت داوات لێ دەکات کە جگەرە لەناو ئۆتۆمبێل و ماڵی ئەو نەکێشی. هەروەها جگەرەکێشان قەدەغەیە لە زۆربەی شوێن و دەزگا میللی و حکومیەکان, بەداخەوە هەرچەندە تا ئێستا لەولاّتی ئێمە ئەمە نەهاتۆتە کایەوە و بەتەواوی کاری پێ ناکرێ, خۆزگە لە هەموو دەزگاکان و چێشتخانە و گازینۆ و باڕ و باخچەکان جگەرەکێشان قەدەغە دەکرا!

بتەوێ یان نا دەبێ ئەوە لەبیرنەکەی کە لە پاشەڕۆژدا دەبی

شوێنێکی گونجاو بدۆزیەوە بۆ ئەوەی جگەرەی لێ بکێشی و ئەمەش کارێکی خۆش و ئاسان نیە. کەواتە کۆمەڵ تۆ بەخۆیەوە ناگرێ و دەبێ بەخۆت دابچیەوە و دەبێ ئەمەش بزانی کەوا تۆ مرۆڤێکی نەخۆشی و راهاتووی لەسەر ماددەیەکی بێهۆشکەر کەوا کەمتر نیە لە هیرۆین و کۆکایین کە ئەمیش پێی دەوترێ نیکۆتین.

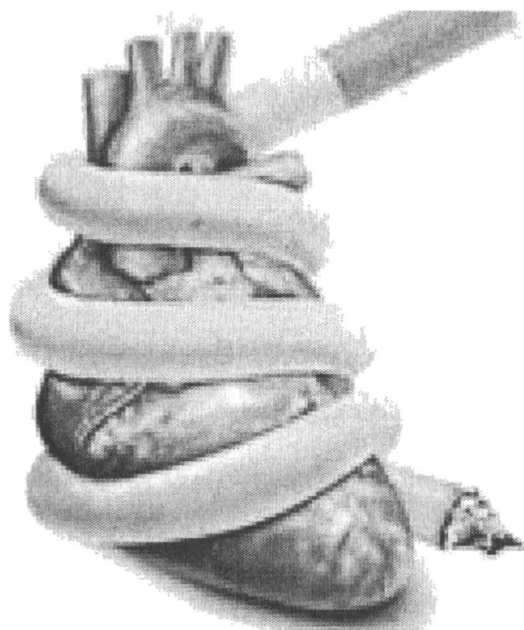
ئامۆژگارییەك!!!

ئەگەر لە هەر جگەرەکێشێك بپرسی, ئایا پێت خۆشە منداڵەکەت جگەرە بکێشی وەڵامەکەی بە دڵنیاییەوە دەڵێ نا...بەڵام جگەرەکێشی ئازیز ئەوە بزانە کە ئەومنداڵانەی لە دوارۆژدا جگەرەدەکێشن زۆربەیان ئەوانەن. کە باوکیان یا دایکیان یان هەردووکیان جگەرەیان کێشاوە ... بۆیە بیر لە منداڵەکەت بکەوە تا لە دوارۆژدا جگەرەکێشی لێ دەرنەچێ و دووچاری نەخۆشی جۆراوجۆر نەبێت.

بۆیەلەبەر ئەو هەموو هۆکارانەی کە باسکران بیر بکەوە لە خۆت و دەوروبەرت, چونکە تۆ بەشداری لە کووشتنی نەك

تەنیا خۆت بگرە دەورروبەریشت دەکەیت ... بۆ؟

لە پێناوی چی؟



وێنەی ژمارە (٢٣)

سەرئەنجامی جگەرەکێشان دمرد و نەخۆشییە

٧ - مەی خواردنەوە

ئایا مرۆڤ دەتوانێ چەند مەی بخواتەوە و دووچاری مەترسیش نەبێت؟ ئەمەش شتێکە کەسییە، واتە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت و پشت دەبەستێت بە چەند خاڵێك لەوانە: توانا و تایبەتمەندیەکانی ئەو کەسە، کێشی لەش، ڕەگەز لەگەڵ ڕێژەی خواردنەوە و ماوەکەی. بەلاَم بەشێوەیەکی گشتی پیاو زیاتر لە ئافرەت بەرگەی کهول دەگرێت و گەورەش زیاتر لە هەرزەکار و لاوان. ئەگەرهاتوو تۆ ڕاهاتبووی لەسەر خواردنەوە بەرێژەیەکی زۆر دەبێ یارمەتی لەشت بدەیت و دەست نیشانی ڕێژەی خواردنەوەت بکەیت لەهەر بۆنەیەکدا:

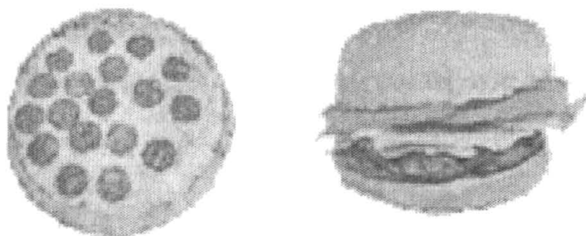
بڕیاربدە هەر لەئێستاوە کەوا هەر لەم ئێوارەیەدا یاخود لەم ئاهەنگەدا یان لەم بۆنەیەدا چەند دەخۆیتەوە. ڕۆژژمێرێك بەکاربهێنە و تیایدا بنووسەوە چەند دەخۆیتەوە تا زاڵ بیت بەسەر شێوەی خواردنەوەت و زانیارییەکی تایبەتیت پێ دەبەخشێ کەی، لەکوێ، چەند، چۆن و بەچ شێوازێك دەخۆیتەوە، ئەمەش وات لێدەکات بزانی تۆ چەندت

خواردۆتەوە لەماوەی رابردوودا و کەی زۆر یان کەمت خواردۆتەوە.

زانیاریت دەربارەی خواردنەوەت هانت دەدات بۆ ئەوەی زاڵ بیت بەسەریدا و نەختەنەختە کەمی بکەیتەوە و لەوانەشە لەکۆتاییدا بەیەکجاری واز لە مەی خواردنەوە بهێنیت.

٨ - نەخۆشی قەڵەوی

نەخۆشی قەڵەوی کاریگەرییەکی زۆر توند و تیژی هەیە لەسەر بەرهەم و ژیانی رۆژانەی مرۆڤ و بژێوی و کامەرانی خێزانەکەی هەروەها دەبێتە هۆی بەفیڕۆدانی سەروەت و سامانی گەل و وڵاتەکەی و کاردەکاتە سەر خاوەن کار و کرێکارە قەڵەوەکانیش, چونکە مرۆڤی قەڵەو لە وڵاتانی دەرەوە بە زەحمەت کاری دەست دەکەوێت. ئەمریکا ساڵانە زیانی پتر لە ١٢ ملیار دۆلاری لێ دەکەوێت بەهۆی قەڵەوەکان و ئەو نەخۆشییانەی کە دووچاری دەبنەوە.



وێنەی ژمارە(٢٤)

خواردەمەنییە خێراکان مەترسیدارن بۆ سەر تەندروستی مرۆڤ

هێلین دارلینگ سەرۆکی (WGBH) دەڵێ:

قەڵەوی زیانێکی زۆرگەورەی هەیەلەسەر تەندروستی و باجەکەشی زیاترە لە باجی جگەرەکێشان (کە لە وڵاتە خۆرئاواییەکان پیادە دەکرێت).

زیانەکانی قەڵەوی بۆ سەر تەندروستی دوو لایەن دەگرێتەخۆی لایەنی راستەوخۆ کە بەهۆی تووش بوون بەونەخۆشیانەی کە لە ئەنجامی قەڵەوی دروست دەبن هەروەها لایەنی ناڕاستەوخۆ ئەمەش پەیووەندی بە ژیان و بەرهەم و هەڵسوکەوتی مرۆڤی قەڵەو هەیە.

ئەم زیانانەش بەم شێوەیەی خوارەوەن:

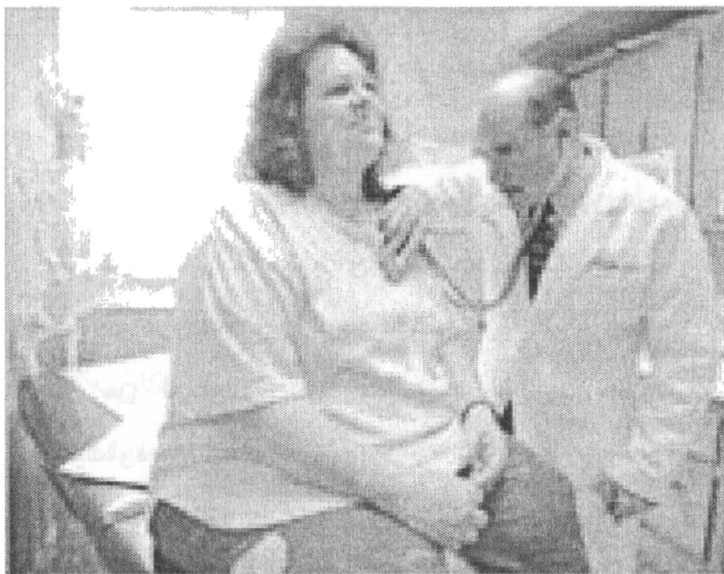
١– قەڵەوەکان پێویسیان بە خزمەتگوزاری تەندروستی زیاتر هەیە بەهۆی تووش بوونی نەخۆشی قەڵەو بەزۆر لە نەخۆشییەکانی تر وەکو بەردی زراو و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشی شەکرە و نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان و زۆر لە جۆرەکانی شێرپەنجە وەکو شێرپەنجەی قۆلۆن وپرۆستات و زەرداو و شێرپەنجەی مەمك لە ئافرەتان و نەزۆکی. ئەو ئافرەتەی کەوا کێشی لەشی بە رێژەی ٢٠ پاوەند لە ١٨ ساڵیەوە تاوەکو ناوەڕاستی تەمەنی مەترسی تووش بوونی بە شێرپەنجەی مەمك دوو جار بەقەدەر ئافرەتێکی ئاساییە. هەروەها هەوکردنی جومگەکان و میز ڕانەگرتن و دڵتەنگی و مەترسی زۆریان لێ دەکرێت لەکاتی ئەنجامدانی نەشتەرگەریی (ئەگەری هەوکردنی کۆئەندامی هەناسە و میزەڕۆ و هەرس وبرینەکانیان بە زەحمەت ساڕێژ دەبێت).

٢– بەرهەمیان کەمترە.

٣– زیاتر دوور دەکەونەوە لە کار بەهۆی نەخۆشی و مۆڵەت وەرگرتن.

٤– پارەی دڵنیایی ژیان و تەندروستی زیاترە.

ساڵانە نزیکەی ٣٠٠ هەزار ئەمریکی بەهۆی قەڵەوی گیانیان لە دەست دەدەن و مرۆڤی قەڵەو ئەگەری مەترسی مردنی لە ٥٠ –١٠٠٪ زیاترە لەهەموو نەخۆشییەکان لە چاو مرۆڤێکی ئاسایی.



وێنەی ژمارە(٢٥)

کێشەی قەڵەوی گرفتێکی جیهانییە

* * *

قۆناغی چوارەم (دەستپێك)

لەم قۆناغە دەستت بە پرۆگرامەکەت کردووە و باوەڕت بەخۆت بەهێزە کە لەم گەشت و ململانێیە سەردەکەوی بۆیە وزەی دەستپێکردنت زۆرەو بەرەو ئامانجەکانت کەوتویتە ڕێ و هەست بەیەکێ لەمانەی خوارەوە دەکەیت :

* من وا دەجولێمەوە و بە بەردەوام وەرزشم کردووە بەشێوەیەکی ڕێك و پێك لەماوەی چوار هەفتەی رابردوودا .

* من رۆژانە مێوە و سەوزەم بەشێوەیەکی ڕێکوپێك لەماوەی دوو هەفتەی رابردوودا خواردوە.

* من لەماوەی دوو هەفتەی رابردوودا هیچ جگەرەم نەکێشاوە .

*من بەیانیانی رۆژانی دوای ئاهەنگ لەخەو هەڵدەستم بێ ئەوەی سەرم بێشێت.

چی بکەم بۆ ئەوەی شێوەی ژیانم بگۆڕم

ئەوانەی کە دووچاری نەخۆشییەك هاتوون لە ئەنجامی شێوەی چەوتی ژیانیان هیچ هەڵبژاردنێکی تریان نیە دەبێ

شێوەی ژیانیان بگۆڕن و ئەمانەش پێویسیان بەگۆڕانکارییەکی ڕیشەیی و خێرا هەیە بۆ نموونە ئەگەر هاتوو جگەرەکێشێك دووچاری نەخۆشییەك بووبێ لە ئەنجامی جگەرەکێشاندا بەڵام ئەوانی تر کە هێشتا دووچاری نەخۆشی نەهاتوون دەتوانن دەست بە گۆڕانکاری بکەن بە شێوەی قۆناغ و پلەی بچووك. لەگەڵ ئەوەش کە خەڵکانێك ڕۆژانە بۆ ماوەیەکی کوورت بەپێ دەڕۆن یان تۆزیك خواردنی سەوزە زیاد دەکەن یان واز لەخواردنەوەی دوا پەرداخی بیرە دەهێنن دەبێ ئەوە بزانن کە ئەمانە هەمووی دەستکەوتی تەندروستین. ئەم شێوەیەش سەرەتای گۆڕانکارییەکی چالاکە. بەڵام هاوێشتنی هەنگاوی گەورە لەسەرەتاوە هۆکاری ئاساین بۆ ئەوەی مرۆڤ بکەوێ و نسکۆ بێنێت و بگەڕێتەوە دواوە بۆ سەر شێوەی ژیانی پێشووی هەرچەندە دەست بەچالاکی و وەرزشیش بکات بۆ جارێکی تر ئەمەش بێ سوود دەبێت.

* * *



وێنەی ژمارە(٢٦)

وەرزش و تەندروستی

من دەتوانم چی بکەم ؟

کاتێ تۆ دەستت بە پرۆگرامەکەت کرد ئەنجامی باشی لێ دەردەکەوێ و دەبێتە هۆی بوونی ئەنجامێکی تر و ئەمەش خۆی لە خۆیدا ئارەزووت زیاد دەکات بۆ ئەوەی بەردەوام بی لەسەر پلانەکەت. ئەمانەش وات لێ دەکەن بەردەوام بی لە گۆڕانکارییەکانت. دەبێ ئامانجەکانت ڕابگەیەنی, قسە لەگەڵ دەوروبەرت بکەی دەربارەی پلان و شێوەی ژیانی نوێت و بۆچوونت و ئەمانەش دەبێتە هۆکاری پاراستن و بەردەوام بوون لەسەر خورەوشت و شێوەی ژیانی نوێت لەگەڵ ئەوانی تر. هەروەها ئەمە دەبێتە هۆی پاڵپشتی پلانەکەت بۆ ئەوەی پاشگەزنەبیتەوە و خۆت بەشەرمەزار نەزانی بەرانبەر بە هەوا و هەوەستت لە پێش خەڵکانی تر, بۆ ئەوەی پێت نەڵێن لاواز بوویت بەرانبەر بە دەروون و ئارەزووت یاخود بڵێن ویستی لاواز بووە. لەلایەکی دیکەشەوە ئەمە هانی هاوڕێکانت دەدات بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن و ئەم خورەوشتەی حەزی لێ ناکەی ئەنجامی نەدەن لە پێش تۆ نەوەك کارت تێبکا و پاشگەزبیتەوە لەبڕیارەکەت بەمەرجێك ئەم هاورییانەت چاکەو پاڵپشتی تۆیان بوێت.

لەبیرت نەچێ هەردەم بەخۆت دابچییەوە و هەموو تێبینییەکانت لە دەفتەرێکی تایبەتی بنووسیەوە کە چۆن زاڵ بووی و سەرکەوتنت وەدەست هێنا لە ڕۆژیکەوە بۆ ڕۆژێکی تر بەمەش بۆت دەردەکەوێ چەند کاری چاکت ئەنجام داوە.

ئاکاری باش و وەرزشی بەردەوام دەبێتە هۆی تەندروستییەکی باش

دەستپێکردن و ڕاهاتن لەسەر جولانەوەی سووک دەبێتە هۆی زیادبوونی توانای لەش و چووست و چالاك بوونی و بەردەوام بوون لەسەر وەرزش لەکاتی دیاری کراودا. دەستنیشانی ئەو ڕۆژانە بکە کە مەشقی تیادا ئەنجام دەدەی ئەمەش وات لێدەکات کە پلانی هەفتانەت دابڕێژی و کاتێك دیاری بکەی بۆ مەشقکردن و هیچ شتێکی تر دانەنێی لە خشتەت. هەروەها هاوڕێیانت دەبێ ئەوە بزانن کە نابێ لەو کاتانەدا سەرت لێ بدەن و نەخشەت لێ تێك بدەن. ئەمەش یارمەتی ئەوە دەدات کەوا ویستت بەهێزبێت و بەردەوام بیت لەسەر بڕیارەکەت. پاش ماوەیەك ئەم ئاکارە

دەبێتە شێوەیەكی سروشتی لە ژیانت, ئەمەش وات لێدەكات شێوەی ژیانی نوێت باشتر و خۆشتر و چاكتر بێت. چوونت بۆسەركار سووك دەبێ و زیاتر دەتوانی كاربكەی لەبەر ئەوەی ساغلەم دەبی و زیاتر سەرنج دەدەی.

پێویستە بیر لەمانەی خوارەوە بكەیتەوە

١- زۆر لەكاری ڕۆژانەت بەوەرزش ئەنجام دەدرێت وەكو گەسكدان , كاركردن لە باخچە, بەفر ڕامالّین و...هتد.

٢- شێوە مەشقێك هەڵبژێرە كە پێت خۆشە و گونجاوە بۆت.

٣- وەرزشی سووك بۆ نموونە بەپێ ڕۆیشتن پێویستی بە ئامادەباشی نییە و ئەگەری پێكانی كەمە.

٤- وەرزش كردن بەلای كەمەوە هەفتەی سێ جار, بەلاّم باشتر وایە رۆژانە بێت بەرێژەی ٣٠ دەقیقە.

٥- نابێ بەتووندی دەستپێبكەیت ئەگەر نا زوو دەكەویت.

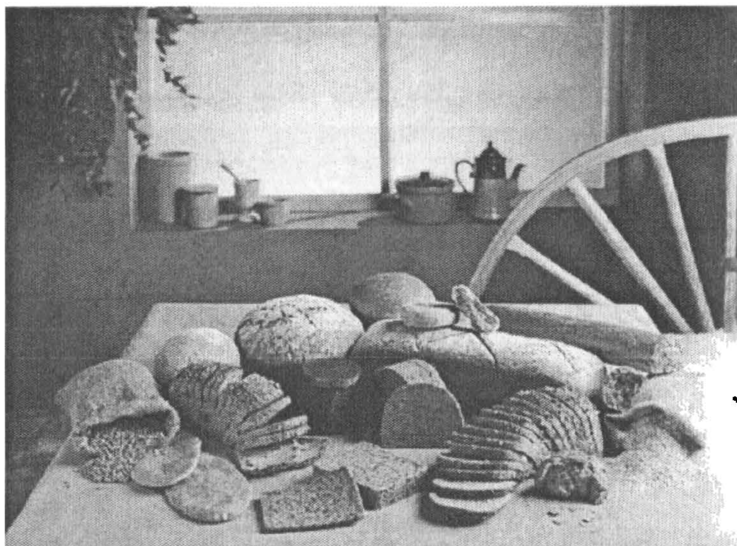
٦- جل و پێلاّوی تایبەتی بۆ شێوەی مەشق كردن ئامادەبكە, كە گونجاو بێت لەگەڵ شێوازی مەشق كردنت. ئەگەر هاتوو ساردیش بوو یاخود بارانیش بوو یان گەرمیش بوو مرۆڤ دەتوانێ مەشقەكانی ئەنجام بدات ئەگەر هاتوو جل

و بەرگی گونجاوی هەبوو. مەشقەکانت هەمەجۆر بکە و ئەمجۆرەش هەڵبژێرە کە لەگەڵ وەرزی ساڵ دەگونجێت .

٧- وەرزش کردنی رێك خەوتن باش دەکات و هێمنی دروست دەکات و خەم و پەژارە کەم دەکاتەوە.

* * *

خواردنی تـازە و بەسوود



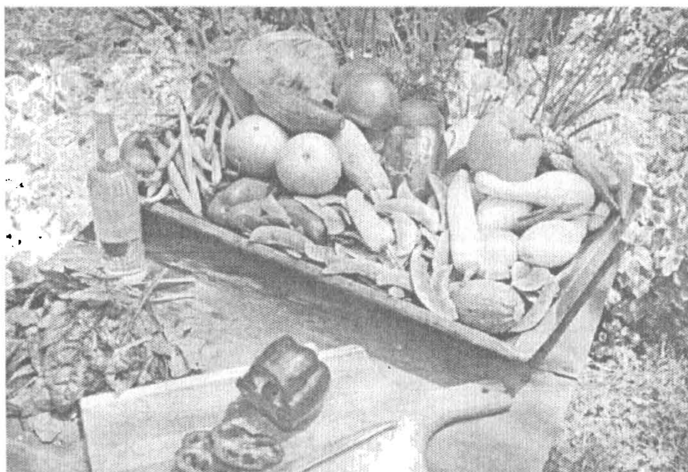
وێنەی ژماری (٢٧)

نـانی جۆ سوودی گەلێك زیاترە لە نـانی گەنم

واچاکە واز لەو خواردەمەنیانە بێنین کە بەهای خواردمەنیان کەمە یاخود شەکر و خوێ و چەوریان زۆر تێدایە یاخود تاووزە کەم دەدەن بەلەش. ئەلتەرنالتیڤی زۆر چاك بۆ قەیماغ و پیتزا و خواردنەوە هەن. خواردنەوەی بێ شەکر بخۆ وەکو کۆکا و بیبسی لایت (light) واتە سووك

(بێ شەکر).

خواردنی شیرینی و سوێری و چەوری کەمبکەوە چونکە وەك سویدییەکان دەڵێن هەموو شتێکی خۆش زەرەری هەیە و پێیان دەگوترێ چەکە کۆکوژەکان هەروەکو باسمان کرد. خواردەمەنی نەکوڵاو بەهای خواردەمەنیان زیاترە و هەرزانترن.

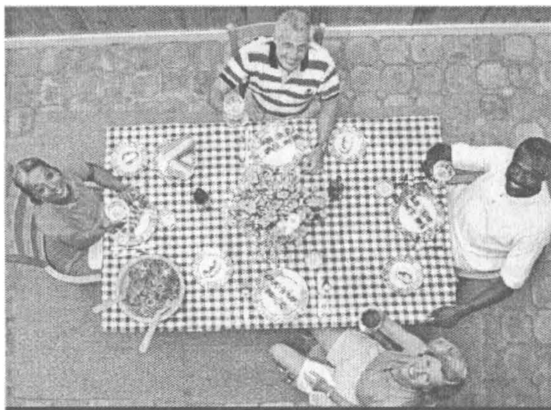


وێنەی ژمارە (٢٨)

سەوزە و میوەی تازە سوودێکی زۆریان هەیە بۆ لەش

کەمخۆری بەردەوام خۆر بە

پەندێکی کوردییە پێویستە جێبەجێی بکەین



وێنەی ژمارە (٢٩)

پێویستە کەمخۆری بەردەوام خۆربین

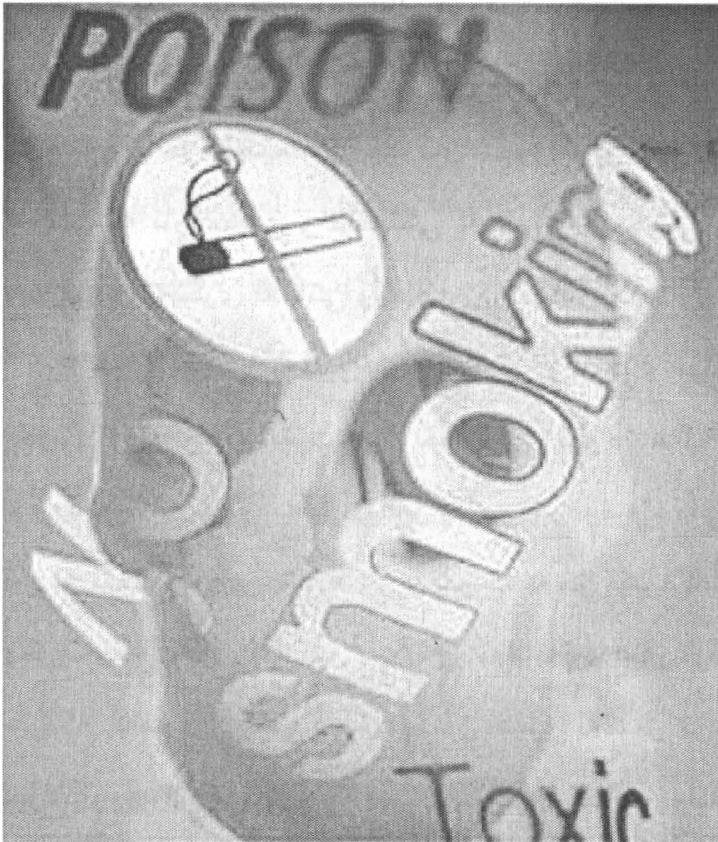
باشتر وایە زووتر بەلاّم بەرێژەیەکی کەمتر ژەمی خوراکی بخۆیت لەوەی درەنگ و ژەمی قوورس بخۆیت. ئەمەش وا لە رێژەی شەکر لە خوێن دەکات کە لە ئاستێکی رێك و پێك دا بێت و برسیت نەبێ یاخود بێ هێز نەبی لەبەر برسیەتی, توێژینەوەش لەمبارەیەوە دەریخستووە کە

ئەوانەی ڕۆژانە ڕێژەی شەکر لە خوێنیان لە ئاستێکی ڕێك و پێك دایە ئەوانە بەرهەمیان باشترە. ڕۆژانە سێ ژەمی سەرەکی بخۆ بەلأم لەگەڵ ئەوەش٢ تا ٣ نێوانە ژەمیش بخۆ, دەبێ ئەوەش بزانی لەهەموو ژەم و نیوە ژەمەکان کەم بخۆی و بیر لە حەسانەوەی خۆت بکەیەوە.

هۆشیار بە واز لە هیچ ژەمێکت نەهێنی. سەوزە و مێوە زۆر بخۆ؟

* * *

وازلە جگەرەکێشان بهێنە



وێنەی ژمارە (٣٠)

جگەرەکێشان و دووکەڵی جگەرە ژەهری کوشندەن

کەی وازت لە جگەرەکێشان هێنا دەتوانی پلاستەری نیکۆتین بەکاربهێنیت ئەگەر هاتوو هەستت بەوە کرد کە پێویستیت بەجگەرەکێشان هەیە یاخود ئارەزووت چووە جگەرەکێشان. باشتر وایە بەردەوام بی لەسەر پلاستەر یاخود بنێشتی نیکۆتین بجووی بۆ ئەوەی هەست بە نارەحەتی و دڵتەنگی نەکەی و دڵەکوتێ و سەرئێشە نەتگرێ لەکاتی وازهێنان لە جگەرەکێشان.

خواردەمەنی بەشێوەیەکی جوان و رێك و پێك بخۆ, زۆر پێویستیت بە خواردنی مێوە هەیە. خواردنەوە بە شێوەیەکی رێك و پێك بخۆرەوە و دەبێ ئاو لە نێوان هەموو ژەمەکان و نیو ژەمەخۆراکییەکان بخۆیتەوە. بەردەوام بە لەسەر ئەمانەی سەرەوە چونکە ئەمانە ئاکامی پۆزەتیڤیان هەیە لەسەر تۆ. جولانەوە زۆر چاکە بۆ تەندروستیت. چاکتر وایە رۆژانە لەکاتی کار و چوونە بازاڕ و وەرزشکردن بوتڵێکی پلاستیکی بچووکی تایبەتت پێ بێت کە

پڕبێ لە ئاو و بەبەردەوامی بیخۆیتەوە. لەوانەیە ئەوەش شتێکی سەیر بێت لە ناو کۆمەڵگەی ئێمە هەرچەندە وڵاتی ئێمە زۆر گەرمترە لە ئەورووپا بەڵام لەوێ خەڵکی هەموو کاتێ ئاو دەخۆنەوە لە بازاڕ، لەسەر کار، لەکاتی وانە خوێندن. لەکۆمەڵگای ئێمەش ئەگەر بێتوو دەستی پێبکەین ئەوا دەبێتە شتێکی ئاسایی دوای چەند ساڵێکی تر بۆ نەوەی داهاتوومان.



وێنەی ژمارە (٣١)

وەرزش و زۆر ئاو خواردنەوە خانەکانی لەش چالاك دەکەنەوە

مەی خواردنەوە کەم بکەرەوە

لەوانەیە گۆڕانکاری ئاکارەکانت و شێوەی ژیانت زەحمەت بێ بەڵام شتێکی مەحاڵ نیە. ئەگەر بێتو مرۆڤ هەر جارەی هەنگاوێکی گونجاو ئەنجام بدات. چەند پلەیەکی گونجاو و سووك بەشێوەیەکی راستەوخۆ تێچووی گشتی کەم دەکاتەوە. واز لە خواردنەوەی کهول بهێنە لە رۆژانی ئاسایی و کاتی کار کردن, با هەردەم پلەی دووهەمت ئاو و خواردنەوەی تر بێت, لەگەڵ هاوڕێکانت لە شوێنی خواردنەوە کۆمەبەوە. ئەو هاوڕێیانە ببینە کە لەگەڵیان ناخۆیتەوە. خۆت فێربکە هەست بەوە بکەی کە بەخۆت دادەچیەوە وەکو چاودێرێك و بەئەسپایی پلەکان جێبەجێ دەکەی. بلێ نا... لەماڵەوە دەرمەچوو ئەگەر هەستت بە لاوازی کرد یاخود بینیت پرۆگرامەکەت کارت تێدەکات و تامەزرۆی خواردنەوە بوویت چونکە مانەوەت بەتەنیا وات لێدەکات زاڵ بیت بەسەر ویستی خواردنەوەت بەڵام دەرچوونت لەوانەیە وات لێبکات لاواز بیت و پاشگەزبیتەوە و دەست بەخواردنەوە بکەیت. لەوانەشە هەڤاڵێکت ببینی و هانی خواردنەوەت بدات ئەو کاتە لەوانەیە لاوازبیت بەرانبەر بە ئارەزووت و هاوڕێکەت.

قۆناغی پێنجەم (بەردەوام بوون)

ئێستا گۆڕانکاری لە شێوەی ژیانت دەستی پێکردووە تا ببێتە خورەوشتێك و ڕۆتینێك لە ژیانت بەلاَم ئەمە هێشتا پێویستی بەوە هەیە کە دووربکەویەوە لەو حاڵەتانەی مەترسی ئەوەیان هەیە وات لێبکات پاشگەزبیەوە و بگەڕێیەوە سەر شێوەی ژیانی پێشووت. بیر لەوە بکەوە چ حاڵەتێك ئێستا زەحمەتە بۆت, گەڕانەوە یان بەردەوام بوون لەسەر شێوەی ژیانی نوێت. چۆن دەتوانی خۆت ئامادەبکەی بۆ قۆستنەوەی ئەو حاڵەتەی بەباشی دەزانی. دەتوانی پەیووەندی بەهۆبەی تەندروستی گشتی یاخود پسپۆڕی تەندروستی بکەیت لە فەرمانگەی تەندروستی یاخود کۆلیژی پزیشکی ئەگەر زانیت پێویستیت بە یارمەتی هەیە.

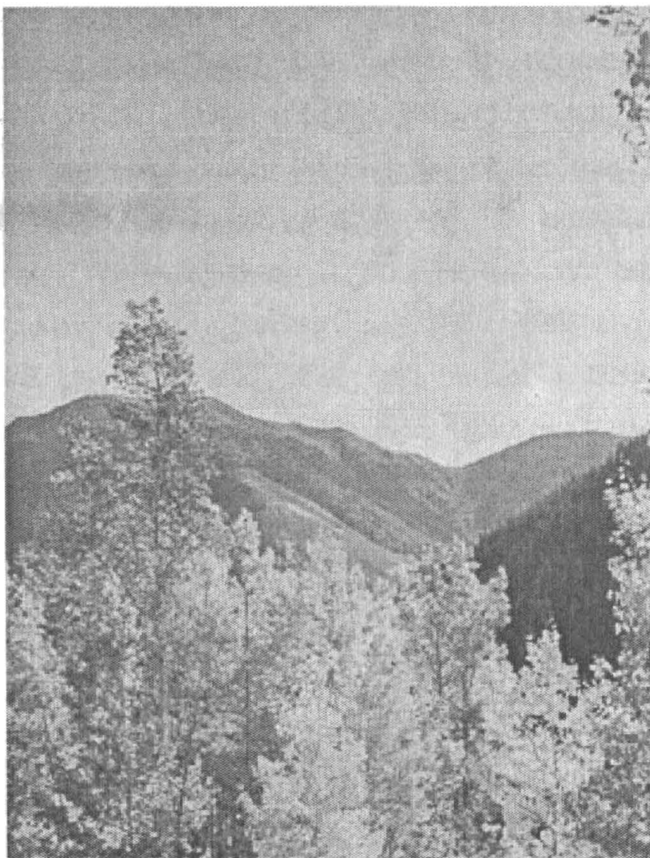
ئەگەر هاتوو جارێك گەڕایەوە سەر خەسڵەتی پێشووت ئەمە شتێکی ئاساییە. بەلاَم ئەوە پێویستی بەوە هەیە کەوا بەردەوام نەبیت لەسەر ئەم گەڕانەوەت تا پاشگەز نەبیتەوە. بیر لە شێوەی ژیانی نوێت بکەوە, بیر لە تەندروستی خۆت بکەوە, ئێستا زۆر هەست بە لەش ساغی دەکەیت.

تۆ کارێکی مەزنت ئەنجام داوە



گۆڕانی شێوەی ژیانت کارێکی پڕ لە نیگەرانیە و پێویستی بەویستێکی گەورە هەیە و پێویستی بەکێشە وهێنانەوەی بەڵگە هەیە لەگەڵ دەروونی خۆت. پیرۆزت بێت تۆ ئێستا ڕێگایەکی درێژت بڕیووە. لەوانەیە ئێستا هەست بەوە بکەیت و لەو باوەڕە دابیت کە ڕێگاکە لەوە ئاسانتر بوو کە بیرت لێ دەکردەوە. گۆڕانکاری و بەردەوام بوون لەسەر خورەوشتی نوێ و وازهێنان لەخورەوشتی کۆن پێویستی بە یارمەتی بەردەوام هەیە بۆماوەیەکی درێژ لە داهاتوودا. ئەگەر هاتوو تەندروستیت باش بوو ئەوا ژیانت ناخۆشتر نابێت بەڵکو بە پێچەوانەوە خۆشی ژیان لە تەندروستی دایە, هەروەکو دەڵێن تەندروستی تاجی سەرە بەلاَم تەنها نەخۆشەکان هەستی پێ دەکەن. کەی تۆ ئەم ڕێگایە دوور و درێژەت بڕی تۆ لە هەموو کەس زیاتر هەست بە ئاکار و ڕۆتینی ئێستات دەکەیت. ئەمەش وات لێدەکات بیر لەوە بکەیتەوە کە کاتی ئەوە هاتووە سیستمی نوێ ی ژیانت دابڕێژی و لەسەری بڕۆیت. پڕکردنی ژیانت بە هیوا وات لێدەکات هەست بەخۆشی بکەیت و ئەمەت بیردەخاتەوە کە تۆ گۆڕانکاری لە ژیانت ڕووی داوە و گەیشتوویتە حاڵەتی نوێی ئێستات. دوای وازهێنان لە جگەرەکێشان یاخود مەی خواردنەوە هەوڵ بدە بچی بۆ سەیران بۆ ناو چیا و شاخەکانی کوردستان بۆ نموونە گەشتێك بۆ شەقلاَوە و سەرسەنگ و جوندیان و...هتد. یاخود ببە بەئەندام لە

یەکێك لە یانە وەرزشییەکان و جلە تازە و جوانەکانی مەشق کردنت بەکار بهێنە.
پێشکەوتن پێشکەوتنێکی تر دێنێتە ئاراوە, تۆ کارێکی زۆر مەزنت ئەنجامداوە. ئەمە قەت لە یاد مەکە !.

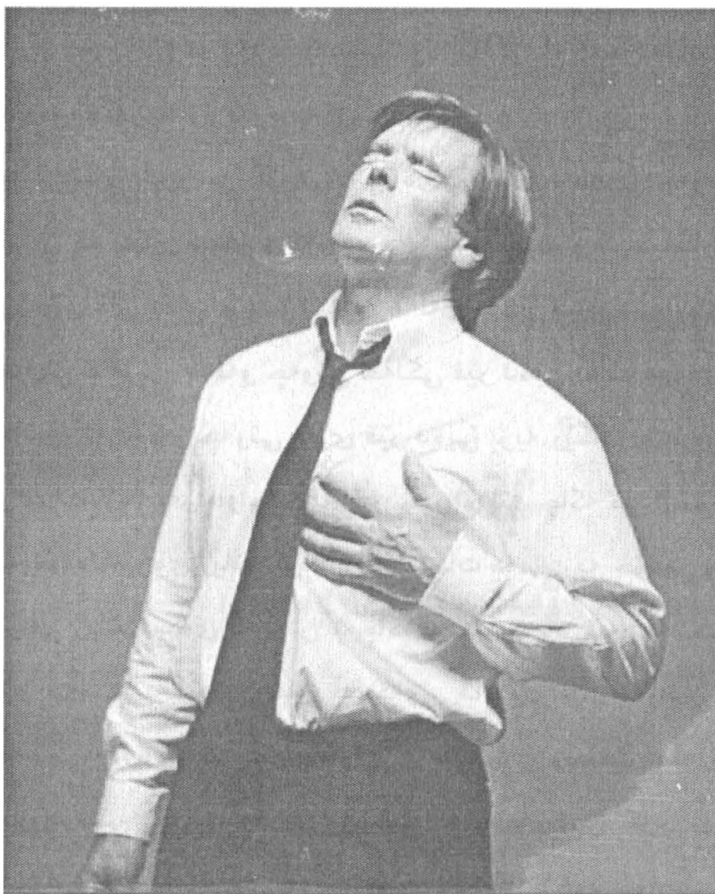


پێویستە چی بکەم؟

ئێستا کاتی ئەوە هاتووە دەربارەی دوارۆژ و ئایندەی خۆت بنووسی. چی بوو وای لێکردی لەم ڕێگا دوور و درێژە سەرکەوی؟ کامە کۆسپ لە هەموویان گرانتر بوو بۆ ئەوەی زاڵ بی بەسەری؟ ئایا ئەو کۆسپانەی کە بیرت لێ کردبوونەوە هاتنە ڕێگات یاخود چەند کۆسپ و تەگەرەیەکی تر هاتنە پێشت کەوا تۆ بیرت لێ نەکردبوونەوە؟ ئێستا پێویستە ئامانجێکی نوێ بۆ خۆت دابڕێژی بۆ ئەوەی جارێکی تر نەکەوی و متمانەت بە دەروون و ویستی خۆت هەبێت کە زۆر توند و بەهێز بوون لەم ڕێگا سەختەدا و دەبێ باشی و خراپی شێوەی ژیانی نوێت بزانی و داکۆکی لێ بکەیت لەگەڵ دەوروبەرت بە بەڵگە و زانیاری نوێ, هانیان بدەی بۆ ئەوەی ئەوانیش بتوانن وەکو تۆ بەهێزبن بە تایبەتی هاوڕێکانت بۆ ئەوەی واز لە شێوەی چەوتی ژیانیان بهێنن و بەرەو ژیانێکی تەندروست بکەونە ڕێ نەوەك خوانەخواستە ئەوان تۆ پەشیمان بکەنەوە یان خورەوشتی ئەوان کارت تێ بکا و پاشگەز ببیەوە.

قۆناغی شەشەم (گەڕانەوە)

زۆر کەس ناگەڕێنەوە سەر شێوەی ژیانی پێشوویان بەلاَم مەترسیش زۆرە لەکاتی گۆڕانی شێوەی ژیان. لەوانەیە ئەمە وەکو وانەیەك بێت کە وات لێدەکات حالَەتە مەترسیدارەکان بدۆزیەوە و پلانێك دابڕێژی بۆ ئەوەی ئەم حالَەتە مەترسیدارانە بقۆزیەوە و دووربکەویەوە لە گەڕانەوە بۆ شێوەی ژیانی پێشووت لە داهاتوودا. بیر لە ڕابردوو بکەوە بۆچی تۆ ویستت گۆڕانکاری لە ژیانت بکەی و دەستکەوتەکانت چی بوون. ئەمەش وات لێدەکات کۆلَ نەدەیت بە گەڕانەوەیەك و بەلَکو ئەمە فێر بوون و زانیاریت زیاددەکات دەربارەی کەند و کۆسپەکان, بگەڕێوە بۆ خورەوشتی نوێت و خۆت رزگار بکە لەم کەوتنە. وابزانە ئەمە کەوتن نەبوو بەلَکو کۆسپێك بوو لەسەر ڕێگات.



وێنەی ژمارە (٣٢)

وریابە و، بەر لە کار لەکارترازان بگەڕێوە

خۆت مەدە بەدەستەوە بەڵکو لە چەوتەکانت فێربە ئەگەر هاتوو ئێوە بەکۆمەڵ لەگەڵ چەند هاوڕێیەك ئەم بڕیارەتان دابوو بۆ گۆڕانی شێوەی ژیانتان هەوڵی ئەوە بدەن کە یەکتر ببینن و کۆببنەوە و باسی کەند و کۆسپەکان وکەوتنەکان بکەن و دەتوانن لە هەڵەی یەکتر فێربن, چونکە مرۆڤی عاقڵ لە هەڵەو چەوتی خەڵکی فێر دەبێ بەڵام مرۆڤی ماندوو لە هەڵەو چەوتی خۆی فێر دەبێ بۆیە رێگاکەی دوور و سەختترە. بەردەوام بە لەسەر خورەوشتە چاکە نوێکانت. لەوانەیە شێوەی ژیانی نوێت وات لێبکات هەست بە خۆشی و نرخی ژیانت بکەی ئەمەش بەچاکە دەشکێتەوە سەر لەشت و هەست بە تەندروستی دەکەی. هەندێك جار لەوانەیە هەست بەلاوازی بکەیت دەربارەی بەهێزکردنی ویستت لەگەڵ خورەوشتی خراپ. کەی هەستت بە تامەزرۆیی کرد بۆ کێشانی جگەرەیەك یان خواردنەوەی پێکێك یاخود خواردنی پارچەیەك لە شیرینی باشتر وایە پیاسەیەکی خێرا و بۆ ماوەیەکی کوورت بکەی یاخود بۆ ماوەیەکی کوورت ڕاکردن و وەرزش بکەی لە جیاتی ئەوەی جگەرە, مەی یاخود شیرینی بخۆیت.

بەشی سێیەم

ژیانی تەندروست

ژیانی تەندروســـت

تەندروستی بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ پەیووەستە بـە ئاسـتی ڕۆشنبیریی و داهاتی ئابووری هەر کۆمەڵگەیەك, ئەگەر هاتوو لایەنی ئابووری و ئاستی ڕۆشنبیریی کۆمەڵگە بەهێزبێت ئـەوا ژیانێکی تەندروست و باش بۆ تاکەکانی کۆمەڵ دابین دەکرێ بـەلأم پێچـەوانەش ڕاسـتە, ژیـانی تەندروست دەبێتـە هـۆی دروست بوون و چاك کردنـی لایـەنی ئـابووری و بـەهێزکردنی ئاستی ڕۆشنبیریی کۆمەڵ ئەمـەش بەشـێوەیەکی ڕاسـتەوخۆ لە ژیانی تاکەکانی کۆمەڵ دەردەکەوێ. بۆیە وازهێنان یاخود کەمتەرخەمیی بەرانبەر بە هەر یەکێك لەو سێ خالأنە دەبێتە هۆی لاوازی خالەکانی تـر. بۆیـە دەبـێ بایەخـدان بـە ئاسـتی ڕۆشنبیریی و لایەنی ئـابووری و شـێوە ژیـانی تەندروسـت بـۆ کۆمەڵگـە لـە بەرژەوەندییـە بالأکـانی حکومـەت بێـت و بـە ئامانجی سەرەکی دابنێـت ئەمـەش لـە ڕێگـەی دروسـتکردنی قوتابخانـەی تەندروسـت و زانکـۆی تەندروسـت و کۆمەڵگـەی تەندروسـت کـە بـەهۆی چـاودێری بـەردەوام و توێژینـەوەی زانســـتییانە بـــۆ ژیـــانی ڕۆژانـــەی کۆمـــەڵ بکرێـــت و

بەدواداچوونەوەی نوێترین زانیاری تەندروستی لە جیهاندا ئەویش بە ناردنی پسپۆڕی لێهاتوو لە بوارە جیاجیاکانی تەندروستی هەروەها بە چاودێری و دروستکردنی دەزگای تایبەتمەندی حکومی بۆ پێشکەشکردنی تازەترین زانیاری لەم بوارەدا بەڵام لەهەمان کاتدا دەبێ پاڵپشتی و یارمەتی دەزگاکانی کەرتی تایبەت و ڕێکخراوەکانی کۆمەڵگەی مەدەنی (NGO) بکرێت بۆ ئەوەی ببن بە سەرچاوەیەکی ڕاستەوخۆ بۆ تێگەیشتن لە کێشەکانی کۆمەڵ و هەروەها بۆ بڵاوکردنەوەی زانیارییەکان بەشێوەیەکی زانستییانە و مۆدێرن. دەبێ دەوڵەت هەموو دەزگاکانی ڕاگەیاندن و ڕێکخراو و سەندیکا و هەموو دامەزراوە حکومییەکان ئاراستە بکات بۆ بەرزکردنەوەی دروشمی تەندروستی بۆ هەموان و تەندروستی لە هەموو بوارەکانی ژیاندا, بەڵام ئەمانەش ڕۆڵی تاکەکانی کۆمەڵ فەرامۆش ناکات کە هەردەم بەرپرسن بەرانبەر بە تەندروستی خودی خۆیان و خێزان و دەوروبەریان. مرۆڤ بە بەردەوام دەبێ چاودێری ژیانی خۆی بکات و بەخۆی دابچێتەوە و لەگەڵ تازەترین زانیاری لەم

بوارانەدا بڕوات. دەبێ مرۆڤ خۆی بەهرەمەند بکات لە ڕێی دەزگاکانی ڕاگەیاندنی بینراو و بیستراو و نووسراو و تۆڕی جیهانیی ئینتەرنێت. ئێمە دەمانەوێ ئەوەتان بخەینەوە یاد کە دەبێ مرۆڤ لە هەموو کار و کردار و جولانەوەکانی ژیانی رۆژانەی ئاسایی خۆی تەندروستی هەردەم لەبەرچاو بێت و دەبێ ئەوەش بە ئەرکێکی ئایینی و نەتەوەیی و مرۆڤایەتی بزانێت و هەموو ڕێنماییە تەندروستییەکان لە خواردن و جولانەوە و پێکهێنانی خێزان و پەروەردەکردنی منداڵان و دروستکردنی خانوو و پەیووەندییەکانی لەگەڵ کەسانی تر ڕەچاو بکات بۆیە مرۆڤی تەندروست دەبێ کاتێکی زۆر بۆ وەرزش دابنێت و نابێ قەڵەو بێت نابێ جگەرە کێش بێت یان مەی بخواتەوە هەروەها دەبێ خواردنی بەگوێرەی تازەترین ڕێنماییە تەندروستییەکان بێت و نابێ ڕێگە بە کەسێك بدات لە ماڵی یا لە پێش منداڵەکانی جگەرەبکێشێ دەبێ منداڵەکانی لەسەر ڕێنماییە تەندروستییەکان ڕابهێنێت و بەبەردەوام بە تەندروستی منداڵەکانی دابچێتەوە نابێ ئەوەندە حیساب بۆ قسەی خەڵکی بکات لەسەر حیسابی تەندروستی خۆی و خێزانەکەی بۆیە ئێمە لەم بەشەدا چەند

ڕێنماییەکی تری تەندروستی بەرانبەر بە خواردەمەنی دەخەینەڕوو

فەرهەنگی خواردەمەنی تەندروستی

فەرهەنگی خواردەمەنی کە کۆمەڵەی شێرپەنجەی ئەمریکی(American cancer society) و پەیمانگەی شێرپەنجەی نیشتمانی (National cancer Institute) لە ئەمریکا دەریانکردووە و تیایدا هانی ئەوە دەدەن کەوا شێوازی خواردنمان تەندروست بێت و شێوەی ژیانمان بگۆڕین بۆ شێوەیەکی تەندروست. ئەم فەرهەنگەش بریتییە لە:

١- ڕۆژی لە هەر پێنج جۆرە خواردەمەنی (گۆشت, شیرەمەنی, دانەوێڵە, سەوزە و میوە) بخۆ.

٢- چەوری لە خواردنەکانت کەم بکەوە بۆ کەمتر لە ٢٥-٣٠٪ لە تاووزەی تەواوی ڕۆژانەت.

٣- ڕۆژانە ٥ جار یاخود زیاتر سەوزە و میوەی تازە بخۆ بەڵام دەبێ ئەوە بزانی کە نەکوڵاو باشترە لە کوڵاو.

٤- گۆشتی سوور (مەڕ و بزن و ڕەشەوڵاخ) کەم بخۆ لەجیاتی ئەوەش دەتوانی گۆشتی مریشك و ماسی بخۆی بەڵام دەبێ پێست و چەرمەکەیان فڕێ بدەی.

٥- زیاتر ئەو خواردنانە بخۆ کە ریشاڵیان تێدایە وەکو دانەوێڵە وسەوزە و میوە (رۆژانە بەرێژەی ٢٠-٣٠ گرام).

٦- دووربکەوە لە نەخۆشی قەڵەوی.

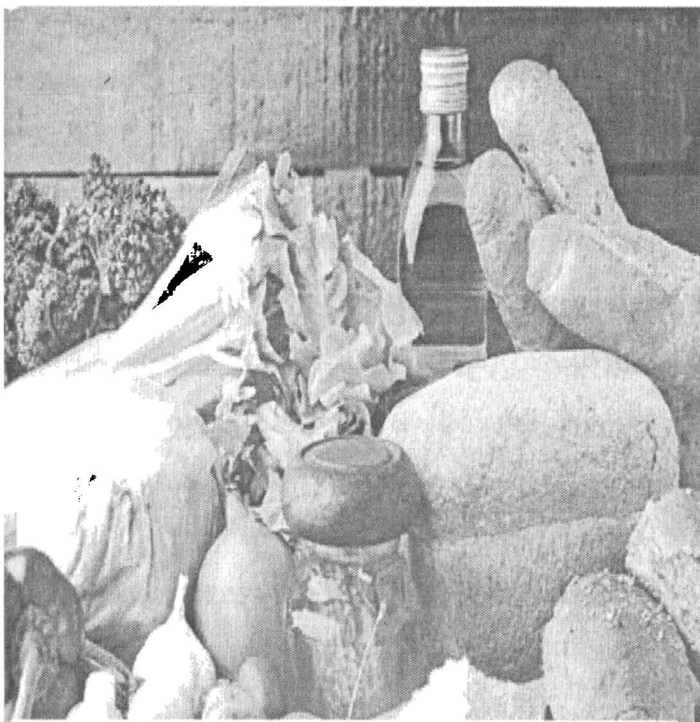
٧- خواردنی سوێری برژاو و سوورکراوە کەم بکەوە.

٨- خواردنەوەی مەی کەم بکەوە.

٩- رۆژانە چالاکی فیزیایی یان وەرزش بەشێوەیەکی رێك ئەنجام بدە.

١٠- جگەرە مەکێشە.

زیادکرنی خواردنی ریشاڵەکان بۆ ٣٠ گرام لە رۆژێکدا تەنها مەترسی نەخۆشی شێرپەنجەی قۆلۆن کەم ناکەنەوە بەڵکو رێژەی چەوری (کۆلیسترۆل) لە خوێن و بەرگری لەش بۆ ئینسۆلین و فشاری خوێن و مەترسی تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشییە پاکەکانی Benign کۆئەندامی هەرس (قەبزی و هەڵچوونی قۆلۆن IBS) کەم دەکاتەوە.



وێنەی ژمارە(٣٣)

نموونەیەك لە خواردەمەنی بەسوود

سەرچاوەکانی توخمە خۆراکییە پێویستەکانی خواردەمەنی ڕۆژانە (پرۆتین, کاربۆهیدرات, چەوری, ڕیشاڵەکان)

١- پرۆتین:

	سەرچاوە	ڕێژەی لەهەر ١٠٠ گم دا
١	گۆشتی مانگای برژاو	٣٠
٢	ماسی توونە	٢٧
٣	گەنم	٢٦
٤	پەنیر و ماست و شیر	٢٥
٥	گۆشتی مریشکی برژاو	٢٥
٦	چەرەزات(فستەق)	٢٢
٧	ماسی ئاسایی	١٦
٨	هێلکە	١٠

خشتەی ژمارە (١)

سەرچاوەکانی پرۆتین

٢- کاربۆ هیدرات(نیشاستە):

	سەرچاوە	ڕێژەی لەهەر١٠٠ گم
١	شەکر	١٠٠
٢	هەنگوین	٨٧
٣	برنج	٨٤
٤	نانی سپی(گەنم)	٨٠
٥	مەعکەڕۆنە	٧٨
٦	گەنمەشامی	٧٤
٧	شیر	٦٠
٨	نانی ڕەش(جۆ)	٤٤
9	پەتاتە, فاسولیا, پاقلە	٣١

خشتەی ژمارە (٢)

سەرچاوەکانی کاربۆهیدرات

٣- چەوری:

	سەرچاوە	ڕێژەی لەهەر١٠٠ گم
١	زەیت	١٠٠
٢	کەرە	٨٧
٣	چەرەزات(فستەق)	٦٥
٤	هامبەرگەر	٦٤
٥	گۆشتی مانگای برژاو	٣٨
٦	سەرتوێژ	٣٦
٧	ئایس کرێم	٣٥
٨	پەنیر و ماست	٣٠
٩	شیری تازە	٢٩
١٠	زەردێنەی هێلکە	٢٨

خشتەی ژمارە (٣)

سەرچاوەکانی چەوری

٤- ڕیشاڵەکان:

	سەرچاوە	ڕێژەی پرۆتین لەهەر١٠٠ گم
١	دانەوێڵە	٤٠
٢	نانی ڕەش(جۆ)	١٢
٣	میوە	١٠
٤	سەوزە	٦

خشتەی ژمارە (٤)

سەرچاوەکانی ڕیشالەکان

بەرزترین کێشی لەشی ئاسایی مرۆڤ بە گوێرەی درێژی

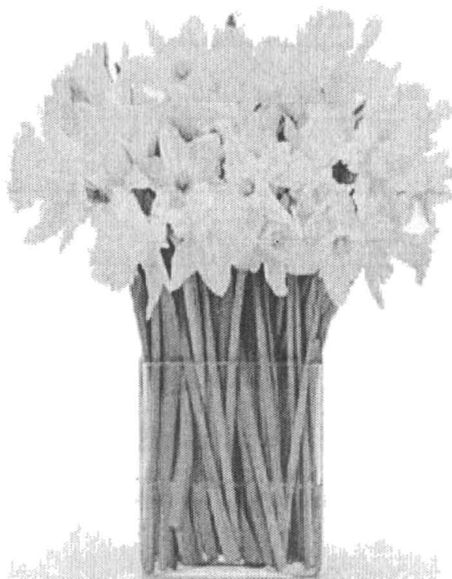
درێژی بە سەنتیمەتر	کێش بە کیلۆگرام
١٥٠	٥٤
١٥٥	٥٨
١٦٠	٦١
١٦٥	٦٥
١٧٠	٦٩
١٧٥	٧٣
١٨٠	٧٧
١٨٥	٨٢
١٩٠	٨٦
١٩٥	٩١
٢٠٠	٩٦

خشتەی ژمارە (٥)

بەرزترین ڕێژەی قەڵەوی گەوران بەگوێرەی درێژی

هیوای سەرکەوتنت بۆ دەخوازین

تۆ ئێستا بەشێکی زۆرت لە ڕێگا بڕیووە هەر بەشێك لە قۆناغێك دەستکەوتێکی تەندروستی تێدایە بەڵام بەشێکی زۆر لەقۆناغێك بەیەکەوە تەندروستییەکی باشتر ئەنجام دەدەن ئەمانەش هەمووی دەستکەوت و سامان و پاشەڕۆژێکی ڕووناك و باشترە بۆ خۆت و خێزان و وڵاتەکەت.



سەرچاوەکان:

1- Apotekets Råd om vägen Till Bättre Hälsa, Sweden. 2004.
2- Apotekets Råd om Diabetes. Sweden. 2004
3- JP Joad, smoking and paediatric respiratory health. Clin chest med. 2000; 21: 37-46.
4- Internation Diabetes Federation. Diabetes Atlas. Second Edition. 2003.
5- Saleem S. Qader, Dietary Fiber and Colorectal Cancer, MPH thesis Malmö, Sweden. 2004.
6- Saleem S. Qader, Nitric Oxide Syhthase in Pancreatic Islets During Trauma and Parenteral Feeding. PhD Thesis, Lund, Sweden. 2004.
7- Saleem S. Qader. Second Hand Smoke & Kids' Health. Lund, Sweden. 2003.
8- Saleem S. Qader. Jonghee Kim and Gloria Bernard. Obesity And Sick- Leave: A study In Sweden And Chile. Lund, Sweden. 2003.
9- Stanton Glantz, Tobacco Biology and politics, Health Edco, 1994,
8-11.
10- US Surgeon Generals' Report, 1988.
11- US Surgeon Generals' Report, 1990.
١٢- حسانة قمورية االبعلبكي. موسوعة المعلومات العامة. دارالعلم للملايين. بـــــيروت، لبنان. ١٩٩٣

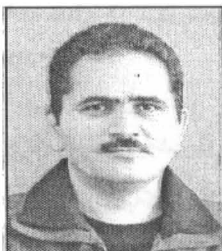
سوپاسنامە

* سوپاسی بەرێوبەر و کارمەندانی چاپخانەی منارە دەکەم بۆ هاوکاریکردنیان لە کاتی لە چاپدانی چاپی دووەمی ئەم پەرتووکە .

* سوپاسی بەڕێز ساریە سەعید دەکەم بۆ هاوکاری کردنی لەکاتی نووسینەوەی ئەم پەرتووکە.

* سوپاسی هەموو ئەو کەسانە دەکەم بە تایبەتی ئەندامانی خێزانەکەم کە یارمەتیان داوم بۆ بەچاپ گەیاندنی ئەم پەرتووکە.

ناوەڕۆک



دکتۆر
سەلیم سەعید زەنگنە

* لەساڵی ١٩٦٣ لە هەولێر لەدایک بووە.

* لەساڵی ١٩٨٧ بەکالۆریۆسی نۆژداری و نەشتەرگەریی گشتی لە زانکۆی بەغدا وەرگرتووە.

* لە ساڵی ١٩٩٢ بەڕێوبەری بنکەی تەندروستی بەحرکە بووە.

* لە ساڵی ١٩٩٣–١٩٩٥ وەکو نۆژداری سەرپەرشتیار لەسەر کرێکارەکان لە کێلگەی پەلەوەری هەولێر کاری کردووە.

* لەساڵی ١٩٩٤ ئەندام بووە لە ڕێکخراوی پزیشکی (KMO).

* لەساڵی ١٩٩٦ بڕوانامەی ماستەری لە نەشتەرگەری گشتی لە زانکۆی سەلاحەددین وەرگرتووە.

* لەساڵی ١٩٩٧–١٩٩٨ جێگری بەڕێوبەری نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکردن بووە لە هەولێر.

* لەساڵی ١٩٩٧ ەوە مامۆستای نەشتەرگەرییە لە کۆلێژی پزیشکی زانکۆی سەلاحەددین.

* لە ساڵی ١٩٩٧ ەوە پسپۆری نەشتەرگەریی گشتییە لە نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکردن لە هەولێر.

* لە ساڵی ١٩٩٨–١٩٩٩ مامۆستای توێکاری (تشریح)بووە لە کۆلیژی پزیشکی زانکۆی سەلاحەددین.

* لەساڵی ٢٠٠٠ کۆرسێکی مەشق کردنی لە نەشتەرگەریی لە شاری ئینگلهۆلم لە سوید ئەنجام داوە.

* لە ئەیلولی ٢٠٠١ بەمەبەستی تەواوکردنی خوێندنی باڵا چۆتە وڵاتی سوید.

* لە ساڵی ۲۰۰۲ کۆرسەکانی فێربوونی زمانی سویدی و قۆناغە پێشکەوتوەکانی بڕیوە.

* لە حوزەیرانی ۲۰۰۲ بۆ ماوەی پێنج مانگ وەکو نەشتەرگەر لە نەخۆشخانەی زانکۆی لوند لە بەشی فریاگوزاری کاری کردووە.

* لە کانوونی یەکەمی ۲۰۰۲ کۆرسێکی پزیشکی بە زوبانی سویدی ئەنجام داوە.

* لە ئایاری ۲۰۰٤ بڕوانامەی ماستەری لە تەندروستی گشتی لە زانکۆ لوند لە سوید وەرگرتووە.

* لە ئەیلولی ۲۰۰٤ بڕوانامەی دکتۆرای لە نەشتەرگەری لە زانکۆی لوند لە سوید وەرگرتووە.

* لە کانوونی یەکەمی ساڵی ۲۰۰٤ کۆرسێکی بۆ مەشقکردنی نۆژدارانی زانکۆی کۆپیۆ لە بواری نەشتەرگەریی لە وڵاتی فینلەندا ئەنجامداوە.

*ئەندامی هەردوو ڕێکخراوی نۆژداری نێودەوڵەتی(EASD)ی ئەورووپی و (ADA)ی ئەمریکییە.

* ئەندامی کۆمەڵەی پزیشکانی کورد لە سویدە و نوێنەری ڕێکخراوی (KAS) ە لە هەولێر.

*لە چەندین کۆنفرانس و کۆرسی نۆژداریی جیهانی لە وڵاتانی (فەرەنسا و بەریتانیا و ئەڵمانیا و سوید و نەمسا) بەشداری کردووە.

* سەرپەرشتی ڕاهێنانی ژمارەیەکی زۆری لە دکتۆرە نیشتەجێکان و قوتابی ماستەری کردووە.

* لە چەندین گۆڤاری بەناوبانگی جیهانی توێژینەوە و بابەتی زانستی نوێی لەسەر نۆژداری بڵاوکردۆتەوە و ئێستاش خاوەنی ١٦ توێژینەوەی نۆژدارییە.

*چەند سمینارێکی دەربارەی توێژینەوەکانی لە وڵاتانی سوید و نەمسا و فینلەندا ئەنجام داوە.

منتدى إقرأ الثقافي

We can learn from others how they have changed their life style to a better life.

The book composed of 3 parts, the first part deals with a change in the life.
The second part deals with the stage of changing our life. The third part deals with a healthy life.
I hope that I have put the first step in a big issue which needs to much time and a lot of collaboration from decision makers, politicians, health professionals, parents, NGO and all the sectors in the society and that I have done a good job for the next generation.

Dr. Saleem Sa'aed Zangna
Hawler
January.31. 2005

generation e.g. if some one marry a girl from his close relative the possibility of having a child with congenetal abnormality is higher than if he marry from some one strange to him, this will make a big problem to his family, country and the next genaration by having a handicapped child and this will cost too much money for the country budge in the future.

International health policy now adays aims to have a healthy life, a healthy man, a healthy family, a healthy school, a healthy university and a healthy society according to the update rules in the health promoting system all over the world.

We as a Kurd have a big problem due to our misunderstanding of the Islam religion and we think that all our life has been designed and has been decided by the God and we can not do any thing in order to change our life or our behavior but this opposite to the facts in our religion and even to the reality, if we look to the Swedish Society and check the life expectancy of the people we can see that it has been extended for about 35 years over the last 100 years.

I hope that this book will be a stimulus for Kurdish nation to revise themselves and to think about their present life in order to compare it with the recent knowledge in medicine and health policies all over the world to chose a healthier life and change their behavior although it may take time and patience but everything is possible.

ABSTRACT

A series of books about the health promoting system and the health policy in Kurdistan Region, hopping that they will help in changing the health behavior of the people in Kurdish society. Besides we aim to raise the awareness and knowledge of the people about the newest international information in the health.

As we know the health forms a big part in the life of any nation, a man with a healthy life feels glad and will live a happy life while a man with a bad health live a miserable life, feels sad and without production in his life. Health affects all aspects of the human being such as psychological, spirit and the body systems, that's why a healthy man faces less problem in his daily life.

Man can make a good and a healthy life, and he can choose a healthy life style, if a part of his life is unhealthy then he can change that part to a healthier life quality according to the update information in health policies in the world.
So, he has to observe and follow the update information regarding health promotion and health policy from media (written, visual and audible types), medical journals and from the Internet. He has to revise his life all the time whether it is healthy or unhealthy in order he can follow all the instructions regarding a healthy life style.
Taking care a bout our health is a responsibility towards the God, society, country, nation and the next



مرۆڤ دەبێ بە بەردەوام چاودێری نوێترین زانیاری بکات و هەردەم لە ڕادیۆ و تەلەفزیۆن و گۆڤار و ئینتەرنێت زانیاری نوێ وەربگرێت و بەشێوەیەکی ڕێک وپێک و بەردەوام بەهەموو لایەنەکانی ژیانی دابچێتەوە.

بایەخدان بە تەندروستی بەرپرسێتییە بەرانبەر بەخوا و کۆمەڵ و وڵات و نەوەی داهاتووی کوردستان بۆیە هەڵبژاردنی شێوەژیانێکی تەندروست ڕێزلێنانە لە مافی مرۆڤ و نەوەی داهاتوو.

سیستەمی تەندروستی نوێی جیهان ئامانجی باڵای ئەوەیە کە وڵاتانی جیهان چۆن بتوانن ژیان و مرۆڤ و خێزان و قوتابخانە و زانکۆ و کۆمەڵگەی تەندروست بهێننە کایەوە... هیوادارم ئەم کتێبە ببێتە هاندەرێک بۆ میللەتەکەمان تا بیر لە ژیانی خۆیان و تەندروستی نەوەی داهاتوو بکەنەوە.

دکتۆر

سەلیم سەعید زەنگنە